ஓம் தியானமும் மாண்டூக்ய உபநிடதமும்

சுவாமி சிவானந்தா

ஓம் தியானமும் மாண்டூக்ய உபநிடதமும்

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு R. வரதராஜன் B.A., B.T.,

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

சுவாமி சிவானந்தா சாலை

இராசிபுரம் - நாமக்கல் மாவட்டம்

விலை] 1999 [ரூ. 15.00

தமிழ் வெளியீடு : 77

Translation of

"MEDITATION ON OM AND MANDUKYA UPANISHED"

in Tamil

Ist Edition - 1988

IInd Edition - 1993

IIIrd Edition - 1999

Vivekananda Press, Madurai - 1.

Chennai
14. JAN 04
27 Book Fair

உ

ஓம் பிரார்த்தனை

ஓம்கார பிந்து ஸம்யுக்தம் நித்யம் த்யாயந்தி யோகின:
காமதம் மோக்ஷதம் சைவ ஓம்காராய நமோ நம:

தனக்குள்ளே அடங்கிய குறிப்பான அனுஸ்வரத்தைப் பெற்றுள்ள ஓம்காரத்தை யோகிகள் எப்போதும் தியானிக்கிறார்கள். இந்த ஓம்காரம் ஆசைகள் அனைவற்றையும் நிறைவேற்றி மோட்சத்தையும் கொடுக்கவல்லது. இந்த மிகவுன்னதமான ஓங்காரத்தை நாம் வணங்குகிறோம்.

குரு வந்தனம்

ஸ்ரீ வியாச பகவான் நமோஸ்துதே,
ஜெய விஷ்ணு அவதார் நமோஸ்துதே ।
ஸ்ரீ பாதராயன நமோஸ்துதே,
ஜெய கிருஷ்ண த்வைபாயன நமோஸ்துதே ।
ஸ்ரீ சங்கராசார்ய நமோஸ்துதே,
ஜெய ஜகத்குரு நமோஸ்துதே ।
அத்வைதாசார்ய நமோஸ்துதே,
ஜெய சங்கர அவதார நமோஸ்துதே।
ஸ்ரீ தத்தாத்ரேய நமோஸ்துதே,
ஜெய ஸ்ரீ அவதூதகுரு நமோஸ்துதே ।
ஸ்ரீ குரு தேவதத்த நமோஸ்துதே,
ஜெய திருமூர்த்தி அவதார் நமோஸ்துதே ।

குரு சரணம்

ஸ்ரீ நடேச சரணம், சரணம் ஸ்ரீ வெங்கடேசா
ஸ்ரீ சங்கராசார்ய சரணம்,
சரணம் ஸ்ரீ வியாச பகவான்
ஸ்ரீ தத்தாத்ரேய சரணம், ஸ்ரீ ராதா கிருஷ்ணு
ஸ்ரீ சீதாராம சரணம், சரணம் ஸ்ரீ அனுமந்தா.

குரு பிரார்த்தனை

ஸ்ரீ வியாசபகவான், வியாசபகவான்,
வியாசபகவான் பாஹிமாம்
ஸ்ரீ பாதராயன, பாதராயன, பாதராயன ரட்சமாம்
ஸ்ரீ சங்கராசார்ய, சங்கராசார்ய,
சங்கராசார்ய பாஹிமாம்
ஸ்ரீ வேதாந்தகுரு, வேதாந்தகுரு,
வேதாந்தகுரு ரட்சமாம்
ஸ்ரீ தத்தாத்ரேய, தத்தாத்ரேய,
தத்தாத்ரேய பாஹிமாம்
ஸ்ரீ தத்தகுரு, தத்தகுரு, தத்தகுரு ரட்சமாம்
ஸ்ரீ சீதாராம, சீதாராம, சீதாராம பாஹிமாம்
ஸ்ரீ அனுமந்த, அனுமந்த, அனுமந்த ரட்சமாம்.

ஓம்கார ஸ்மரண ஸ்தோத்ரம்

1. 'ஓம்' ஐப்பற்றிய பக்தியுடன் கூடிய தியானம், கேள்வி, ஜெபம், சங்கீர்த்தனம் ஆகியவற்றால் பரப்பிரம்மத்தை அடையலாம்.

2. 'ஓம்' ஐ நினைப்பதாலேயே மிகவுயர்ந்த விடுதலையும், அமரத்வமுமாகிய பிரம்ம ஞானத்தையும் அடையலாம்.

3. ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து மற்றொரு பாத்திரத்துக்கு தொடர்ச்சியாக எண்ணெயைத் தாரையாக வார்ப்பது போலவும், ஒரு மணியின் இடைவிடாத ஓசையைப் போன்றும், பிரணவத்தைத் தொடர்ச்சியாகத் தியானம் செய்துகொண்டே இருப்பவன், வேதங்களை அறிந்தவன் எனலாம்.

4. 'ஓம்' என்று நீண்டகாலம் தியானித்துக்கொண்டே இருப்பதன் காரணமாக, ஏகாந்தத்தை இருப்பிடமாகக் கொண்ட உண்மைப் பொருளை நன்கு உணர்ந்து மனத்தில் ஏற்பட்ட கலங்கத்தின் காரணமாக அது இங்குமங்கும் அலைந்து திரிவதைத் தடுத்து நிறுத்தலாம்.

5. மூக்கு நுனியைக் கூர்ந்து நோக்கி, கை கால்கால்களைக் கட்டுப்படுத்தி மனத்தை செயல்படாமல் அமைதி பெறச் செய்து, பிரணவமாகிய ஓம்காரத் தியானத்தில் ஈடுபட வேண்டும்.

6. ஒரே சொல்லாகிய 'ஓம்' என்பதன் தியானத்தில் ஈடுபடுவதால் விஷ்ணு தம்முடைய விஷ்ணு என்ற நிலையைப் பெறுகிறார். அதேமாதிரி பிரம்மா, பிரம்மபதத்தையும், சிவபெருமான் சிவபதத்தையும் பெறுகிறார்கள்.

வேதாந்தத்தின் சாரம்

பிரம்மத்தின் பெருமைகள்

1. அத்வைத, அகண்ட, அகர்த்தா, அபோக்தா
அசங்க, அசக்த, நிர்குண, நிர்லிப்த
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

2. அவ்யக்த அனந்த அம்ருத ஆனந்த
அசல அமர அட்சர அவ்யய
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

3 அசப்த அஸ்பரிஸ அரூப அகண்ட
அப்ராண அமன அதீந்திரிய அதிரிஸ்ய
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

4. சத்யம், சிவம், சுபம், சுந்தரம், காந்தம்
சத்—சித்—ஆனந்த, சம்பூர்ண, சுக, சாந்தம்
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

5. சேதன, சைதன்ய, சித்கன, சின்மய
சிதாகாச, சித்மாத்ர, சத்மாத்ர தன்மய
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

6. அமல, விமல, நிர்மல, அசல
அவாங் மனோகோசார, அக்ஷர, நிஸ்சல
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

7. நித்ய நிருபாதிக நிரதிஸய ஆனந்த
நிராகார ஹ்ரீம்கார ஓம்கார கூடஸ்த
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

8. பூர்ண பரப்பிரம்மா, பிரஜ்ஞான ஆனந்த
சாக்ஷி, திரிஷ்டா, துரிய, விஞ்ஞான ஆனந்த
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

9. சத்யம், ஞானம் அனந்தம் ஆனந்தம்
சத்–சித்–ஆனந்த ஸ்வயம் ஜோதி ப்ரகாசா
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

10. கைவல்ய, கேவல, கூடஸ்த, ப்ரம்மா
சுத்த, சித்த, புத்த, சத்–சித்–ஆனந்தா
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

11. நிர்தோஷ, நிர்மல, விமல, நிரஞ்சன
நித்ய நிராகார நிர்குண நிர்விகல்ப
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

12. ஆத்ம ப்ரம்ம ஸ்வரூப, சைதன்ய புருஷ
தேஜோமய ஆனந்த ''தத்–த்வம், அஸி'' லக்ஷ்ய
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

13. சிவோஹம் சிவோஹம் 'அஹம் ப்ரம்மாஸ்மி'
மகாவாக்ய
சுத்த சத்–சித்–ஆனந்த, பூர்ண பரப்ரம்மா
சிதானந்தரூபா சிவோஹம் சிவோஹம்

நிர்க்குணப் பிரார்த்தனை

1. நிர்க்குணோஹம், நிஷ்கலோஹம்
நிர்ம மோஹம், நிஸ்சலஹ,
நித்ய சுத்தோ, நித்ய புத்தோ,
நிர்விகாரோ, நிஷ்கிரியஹ

2. நிர்மலோஹம், தேவலோஹம்
ஏகமேவ அத்விதியஹ
பாசுரோஹம், பாஸ்கரோஹம்,
நித்ய த்ருப்தோ சின்மய:

3. பூர்ணகாமோ பூர்ணரூபோ
பூர்ணகாலோ, பூர்ணதிக்,
ஆதிமத்ய அந்தஹீதோ
ஜனனமரண வர்ஜித:

4. ஸர்வகர்த்தா, ஸர்வபோக்தா
ஸர்வசாக்ஷி. ஸ்வயம்மஹம்
ஸர்வவியாபி மத்வ்யாதீதோ
நாஸ்திகிஞ்சன காப்யஹோ

முன்னுரை

எல்லையற்ற பரம்பொருளே பேரானந்தம். பிரம்மம், ஆத்மா, பரமாத்மா என்பதுதான் பேரானந்தம் முழுமுதற்பொருள்தான் ஆனந்தம். காலம், இடம், காரணம் ஆகியவற்றின் நியதிகளுக்கு அப்பாற்பட்டது. 'பூமா'தான் எல்லையற்ற பரம்பொருள். அது அமரத்தன்மையுள்ளது. எங்கு ஒருவர் எதையும் காண்பதில்லையோ, எங்கு ஒருவர் எதையும் கேட்பதில்லையோ, எங்கு ஒருவர் வேறு எதையும் உணர்வதில்லையோ அங்கு எல்லையற்ற பரம்பொருள் இருக்கிறது. அது தன்னுடைய பெருமையில் திகழ்கிறது. அது மிகவுயர்ந்த அமைதி; அச்சமற்ற தன்மை, எல்லையற்ற பரம்பொருள் சத்–சித்–ஆனந்தமயமானது. அது பூரணமானது, பிரிக்கவொண்ணுதது. தானே தனித்து இயங்குவது, தன்னொளிபெற்றது. அது ஒன்றுதான் உண்மையானது. எல்லையற்ற பரம்பொருள்தான் முக்காலத்திலும் நிலைபெற்று இருப்பது. நீ அதைத்தேடி, உணர்ந்து தெளிய வேண்டும்.

பிரம்மம் எல்லையற்றது. அது ஒன்றுதான் உண்மையானது. அது சுயேச்சையானது, தானே இயங்கக்கூடியது. எல்லைக்குள் அடங்கும் ஒன்று சுய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்வதாயும், உண்மையானதாகவும், எல்லாவற்றையும் தனக்குள்ளே அடக்கியதாகவும் இருக்க முடியாது. எல்லைக்குள் அடங்கிய ஒன்று, தான் நிலைத்திருப்பதற்கு பிரம்மம் அல்லது முழு முதற்பொருளைச் சார்ந்தே இருக்க வேண்டும். பிரம்மம் ஒன்றுதான் உண்மைப் பொருள் என்ருல், எல்லை அல்லது முடிவுக்குள் அடங்கும் ஒன்று ஏன் இருக்க வேண்டும் என்ற கேள்வி எழுகிறது. உலகிலுள்ள

தோற்றங்கள் பிரம்மத்திலிருந்து எவ்வாறு தோன்றுகின்றன, பின்னர் அதற்குள்ளேயே எவ்வாறு ஒடுங்கிவிடுகின்றன என்பதை நாம் புரிந்து கொள்வது கடினம். ஆன்மீக ஞானம் பெற்றால் உங்களுக்கு இது முடியும். இது மனித சிந்தனைக்கு அப்பாற்பட்ட கேள்வி (அதிபிரச்னை). காலம், இடம், காரணம் ஆகிய நியதிகளுக் குட்பட்ட குறுகிய அறிவால் காலம், இடம், காரணம் இவைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு பொருளுக்குத் தீர்வு அல்லது விடைகாண முடியாது; எனவே இந்த விஷயத்தைக் குறித்து இனி உன் மூளையைக் குழப்ப வேண்டாம்.

பிரம்மமாகிய பரம்பொருள் எப்பொழுதும் பூர்ணமாகவும், நல்லதாகவும் இருக்கிறது. தீமை என்பது மாயையின் காரணமாகத் தோன்றுகிறது. மாயைதான் உன்னைத் தீமையைக் காணச் செய்கிறது. ஆன்மா அல்லது பிரம்மத்தைப் பற்றிய ஞானத்தைப் பெற்றால் மாயையும், தீமையும் மறைந்து, நீ எங்கும் ஆன்மா ஒன்றையே காண்பாய்.

முடிவுள்ள எதிலும் இன்பம் இல்லை. எங்கு வேறு எதையாவது பார்த்தாலும் அல்லது கேட்டாலும் அது முடிவுள்ளது. முடிவுள்ள பொருள் அழியக்கூடியது. அது கால, தேச, காரண காரிய நியதிகளுக்கு உட்பட்டது. முடிவுள்ள பொருள் மறையக்கூடியது. அது மாயையின் படைப்பு. முடிவுள்ள எந்தப் பொருளும் பொய்யானது; அது வெறும் தோற்றம்தான். அதற்கு சுதந்திரமான வாழ்வு கிடையாது. அது வேறொன்றைச் சார்ந்துதான் இருக்கும். முடிவுள்ள ஒன்றை முடிவற்ற பொருளி லிருந்து பிரிக்க முடியாது.

வேதாந்தம் ஒழுக்கக் குறைவு, வெறுப்பு, அவநம்பிக்கை ஆகியவைகளைப் போதிக்கின்றது என்று சில அறியாதவர்கள் சொல்லலாம். அது வருந்தத்தக்க ஒரு தவறாகும். வேதாந்தம் ஒழுக்கக் குறைவையும் ஒழுக்கத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாத நிலையையும் போதிக்கவில்லை. ஒழுக்கமற்றவன் பிரம்மத்தை அறிய முடியாது. தூய ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடும் சாதன சதுஷ்டயங்களைக் கடைப் பிடிப்பவனுமாகிய ஒரு சாதகன் வேதாந்தம் கற்கும் சீடனாகலாம். வைராக்கியமுள்ளவனும், ஆசைகளற்றவனும் மனநிம்மதி, தன்னடக்கம், சகிப்புத் தன்மை, பொறுமை, மனம் ஒன்றியிருத் தல், விடுதலை வேட்கை ஆகியவற்றை உடைய வனும் ஒழுக்கம்கெட்ட வாழ்க்கை நடத்துவான் என்று எதிர்பார்க்கின்றீர்களா? அது மிகவும் நம்ப முடியாதது. தன்னலமுள்ள அன்பையும், உடலின்மீதுள்ள ஆசையையும் ஒழித்துவிட்டு தூய்மையான, பற்றற்ற, பரந்த அன்பு அல்லது பெருமை பொருந்திய தெய்வீக அன்பை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று வேதாந்தம் கூறுகிறது. அது அவநம்பிக்கை அல்லது தோல்வி மனப்பான்மையைப் போதிக்கவில்லை. அதற்கு மாறாக நம்பிக்கையின் உன்னதமான சிகரத்தையே போதிக்கிறது. ''இந்த மாயமான இன்பத்தைத் துறந்துவிட்டால், நீ நிரந்தரமான, முடிவற்ற பேரின்பத்தைப் பெறுவாய். அற்பமான 'நான்' என்ற எண்ணத்தைக் கொன்றுவிடு. எல்லையற்ற பரம்பொருளோடு ஒன்றுபட்டு, அமரநிலையை அடைவாய். மாயையான இந்த உலகைத் துறந்துவிடு. மேலான அமைதியோடுகூடிய இறைவனின் இராச்சியத்தை அடைவாய்'' என்று உபதேசிக்கிறது. இதுவா தோல்வி மனப்பான்மை? இல்லவே இல்லை. இது வியக்கத்தக்க நம்பிக்கை யூட்டும் போதனை.

உடல், மனைவி, மக்கள், பொருள் ஆகியவற்றின் மீதுள்ள மோகத்தைத் துறக்குமாறு வேதாந்தம் உபதேசிக்கிறது. உலகியல் ஆசைகளையும், வேட்கைகளையும், விருப்பங்களையும் விட்டுவிடுமாறு வேதாந்தம் சொல்கிறது. பதவி, பெயர், புகழ் ஆகியவற்றின் மீதுள்ள ஆசையை அறவே நீக்கிவிடுமாறு வேதாந்தம் கூறுகிறது. இந்த உலகத்தோடு உனக்குள்ள தளைகளையும் தொடர்புகளையும் அறுத்துக்கொள்ளுமாறு வேதாந்தம் உபதேசிக்கிறது. வைராக்கியம் என்னும் வாளால் உலகப்பற்றுக்கள் அனைவற்றையும் வெட்டி வீழ்த்துமாறு வேதாந்தம் போதிக்கிறது.

ஆசைகளுக்கு அப்பாற்பட்டு இரு. பிச்சைக்கார மனப்பான்மையை ஒழித்துவிடு. உன் ஆன்மாவின் உயர்வை எண்ணிப்பார். ஆன்மாவுக்கு ஆசையோ வாசனைகளோ கிடையாது. அது எப்பொழுதும் தூய்மையானது. அது நிறைந்த தன்மையும் தன் நிறைவும் பெற்றது. பெருமைமிக்க ஆன்மாவுடன் உன்னை ஒன்றுபடுத்திக்கொள். அப்போது ஆசைகள் நீங்கும். ஆசைகள் அனைத்தும் தாமே நிறைவேறும். ஆசைகள் நிறைவேறும் இரகசியம் இதுதான். இயற்கை உனக்குக் கீழ்ப்படியும். நீ பஞ்சபூதங்களையும் ஆணையிடலாம். எண்வகை சித்திகளும் ஒன்பது வகை ரித்திகளும் உன் காலடியில் தவம் கிடக்கும். உன் ஆணைகளை நிறைவேற்ற கைகட்டி நிற்கும். இதுதான் வேதாந்தத்தின் மிக உன்னதமான போதனை.

இயேசு கிறிஸ்து கடல் அலைகளை அடங்கும்படி ஆணை இட்டார். அவைகள் அவர் ஆணைக்குக் கீழ்ப்படிந்தன. ஷாம்ஸ் தெப்ரீஸ் சூரியனைச் சற்று இறங்கி வரும்படி உத்தரவிட்டார். சூரியன் சற்று கீழே வந்தான். நிம்பார்கர் தன் வீட்டு

வேப்ப மரத்துக்கு அப்பால் நகரக்கூடாதென்று சூரியனுக்குக் கட்டளையிட்டார். சூரியன் உடனே அவர் கட்டளையை மதித்து நடந்தான். ஞான தேவர் சுவரையும் மசூதியையும் நகர்ந்து செல்லும் படிக் கட்டளை இட்டார். அவைகள் உடனே நடந்து அவருக்குக் கீழ்ப்படிந்தன. ''திரிசங்குக்காக மூன்ருவது உலகம் ஒன்று தோன்றட்டும்'' என்ருர் விசுவாமித்திரர். அவ்வாறே புதிய உலகம் ஒன்று படைக்கப்பட்டது. ''இந்த இறந்த மனிதன் மீண்டும் உயிர் பெறட்டும்,'' என்று அகல்காட் சுவாமிஜி சொன்னதும், அந்த மனிதன் மீண்டும் உயிர்ப்பெற்று எழுந்தான். இந்த ஞானிகளுக்குச் சிறிதுகூட உலகியல் ஆசைகள் கிடையாது. மக்களுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டுமென்று அவர்கள் விரும்பியபோது, அவர்களுடைய விருப்பங்கள் உடனே நிறைவேறின.

வேதாந்தம் — ஆன்மீக ஞானம் — என்பது இமயமலேக் காடுகளிலும் குகைகளிலும் வாசம் செய்யும் சன்னியாசிகள் அல்லது துறவிகளுக்குரிய தனி உடமை அல்ல. உபநிடதத்தைப் படிக்கும் போது, தங்கள் அன்ருட வாழ்க்கையில் மிகவும் ஈடுபாடு கொண்டிருந்த க்ஷத்திரிய மன்னர்கள் கூடப் பிரம்ம ஞானம் உடையவர்களாக விளங்கிஞர்கள் என்று அறியலாம். பிராம்மண குருமார்களுக்குக் கூட அவர்கள் அறிவுரைகள் வழங்கி இருக்கிருர்கள். பாஞ்சால மன்னஞகிய பிரவாகன ஜைவளி என்பவர் கௌதமருக்கும் அவர் புத்திரரான சுவேத கேதுவுக்கும் பஞ்சாக்கினி வித்யா (ஐவகை நெருப்புகளேப்பற்றிய) ஞானத்தைப் போதித்தார். சுகதேவர் தம் ஞானத்திற்கும் இறையுணர்வைப் பற்றிய அறிவுக்கும் அங்கீகாரம் பெறுவதற்காக ஜனக மன்னரிடம் சென்ருர். ஜனகர் அவரைத் தம் அரசவையில் சோதித்தார்.

நீ ஒரு நடைமுறை வேதாந்தியாக இருக்க வேண்டும். ஏட்டளவிலும், வாயளவிலும் வேதாந்தியாக இருப்பாயானால் அது அறிவாலும் பேச்சாலும் செய்யும் ஜாலவித்தைகள் போன்றவையாகும். நடைமுறைக்கு உதவாத வேதாந்தம், ஏட்டளவில் எந்தப்பயனையும் அளிக்காது. அன்றாடம் உன் செயல் ஒவ்வொன்றிலும் வேதாந்தத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். வேதாந்தம் ஆன்மாவின் ஒருமைப்பாட்டைப் போதிக்கின்றது. அனைவரிடத்திலும் அன்பைப் பரவச் செய்ய வேண்டும். உன் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு எலும்பிலும், நரம்பிலும், அணுவிலும் வேதாந்தம் ஊறியிருக்கவேண்டும். உன் உண்மையான இயல்போடு நீ ஒன்றியிருக்க வேண்டும். ஒற்றுமையைப் பற்றி எண்ணி, பேசி அவ்வாறே நடந்து கொள்ள வேண்டும். வேதாந்தத்தைப்பற்றி உணர்வூட்டும் சொற்பொழிவு ஒன்றை ஒரு மேடையில் நிகழ்த்தி, ''நான்தான் எல்லாம், எல்லோரிடத்திலும் உள்ள ஆன்மா நான்தான், என்னைத்தவிர வேறொன்றுமில்லை'' என்று சொல்லிவிட்டு, மறுகணமே, தன்னலத்தோடும், தனிப்பட்ட முறையிலும் நடந்து கொண்டால், உன் பேச்சுக்கு எந்தவிதப் பயனுமிருக்காது. அனைவரும் உன்னை ஒரு வரட்டு வேதாந்தி என்றுதான் சொல்வார்கள். எவரும் உன் பேச்சைக் கேட்கமாட்டார்கள்.

ஜனகர் எவ்வாறு வாழ்ந்தார் என்று கவனியுங்கள். அவர் ஆட்சி செலுத்திக்கொண்டே ஒரு நடைமுறை வேதாந்தியாக வாழ்ந்தார். ஜனகரைவிட வேலை அதிகமுள்ள அரசர் வேறு எவரையும் காண முடியாது.

அவர் ஆட்சியில் பல இலட்சக்கணக்கான மக்கள் இருந்தார்கள். இருப்பினும் அவர் ஒரு

ஞானியாகவும், ஆழ்ந்த சிந்தனையாளராகவும், சிறந்த தத்துவ ஞானியாகவும், நடைமுறை வேதாந்தியாகவும் விளங்கினுர். அவர் தன் உடல், பொருள், குடும்பம் ஆகியவற்றின்மீது எவ்விதப் பற்றும் வைக்கவில்லை. தன்னிடமிருந்ததை மற்றவர்களோடு பங்கிட்டு வாழ்ந்தார். அவர் எல்லோரிடத்திலும் பழகினுர். சமநோக்கும் சமநிலையோடும்கூடிய மனமும் அவருக்கிருந்தது. ஆடம்பரப் பொருள்களுக்கு நடுவில் அவருக்கு வேலைப் பளு அதிகமிருந்தது. வெளியே இருந்த சக்திகள் அவரை ஒரு சிறிதும் பாதிக்கவில்லை. எப்போதும் அமைதியான மனமுடன் இருந்தார். ஞானிகளுடனும் அறிஞர்களுடனும் ஆன்மீக விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசிக்கொண்டிருந்தார். அதனுல்தான் நாம் இன்னும் அவரை நம் உள்ளத்தில் போற்றி வருகிருேம்.

காட்டிலுள்ள ஒரு குகையில் வசிக்கும்போது மன அமைதியுடன் இருக்கும் ஒரு யோகி அல்லது துறவி நகரத்திலுள்ள சந்தடிக்கு இடையில் தன் மன அமைதி கெடுவதாகக் குற்றம் சொன்னுல், அவர் தம் மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாததே அதற்குக் காரணம். அவருக்கு ஆன்மீகத் தெளிவு இல்லை. அவர் தம் வாழ்க்கையின் இலட்சியத்தை இன்னும் அடையவில்லை. அவர் இன்னமும் மாயையின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிருர். நகரத்திலுள்ள இரைச்சலுக்கு நடுவில் தீவிரமாக வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும்போதுகூட முழு மன அமைதியுடன் விளங்கக்கூடிய ஒருவர்தான் உண்மையான யோகி அல்லது நடைமுறை வேதாந்தி. இதுதான் பகவத்கீதையின் மையக் கருத்து. ''எப்பொழுதும் என்னை நினைத்துக்கொண்டே போரிடு'' என்று பகவான் கிருஷ்ணன் சொல்கிருர். கண்ணபிரான் அர்ச்சுனனுக்குப் போர்க்களத்தின் நடுவில் இந்த

அறிவுரையை வழங்குகிறார், முதலில் அர்ச்சுனன் மனத்தளர்ச்சியுடன் இருந்தாலும் அவன் ஆன்மீக வலிமைபெற்று மனக்குழப்பமின்றி போர்க்களத்தில் போர் செய்தான். முடிவாக அவன் ஒரு நடைமுறை வேதாந்தியாக மாறினான்.

ஒரு செயலில் ஈடுபட்டிருக்கும்போதே, மனச் சஞ்சலமின்றி உன்னால் இருக்கமுடியுமானால், குழப்பமடையாத மனம் உடையவனானால், அசைக்க முடியாத மனவுறுதி உடையவனானால் என்ன நேர்ந்தாலும் ஆன்மீகப் பாதையில் நீ ஓரளவுக்கு முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கிறாய் என்பதைக் குறிக்கிறது. உள்ளத்தில் அளவு கடந்த ஆன்மீக வலிமையை அடைந்துள்ளாய் என்று இதனால் விளங்குகிறது.

ஒரு சமயம் ஒரு மாவட்ட ஆட்சியாளர் பாதையின் அருகில் ஒரு நோயாளி இறக்கும் தருவாயில் கிடப்பதைக் கண்டார். அருகிலுள்ள ஒரு மருத்துவமனைக்கு அவனைத் தம் தோள்களில் சுமந்து சென்றார். அவரது பரந்த மனப்பான்மையைப் பாருங்கள். அவர் உபநிடதம் அறிந்தாலும் அறியாவிட்டாலும் ஒரு நடைமுறை வேதாந்தி. ''மகாத்மா காந்தி ஒரு சாதாரண கர்மயோகி தான், அவர் ஒரு வேதாந்தி அல்ல'' என்று சிலர் (துறவிகள்கூட) கூறலாம். காந்தியடிகளைவிட மேலான ஒரு நடைமுறை வேதாந்தி இருக்க முடியாது. அவர் தம் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கணமும் நடைமுறை வேதாந்தியாக வாழ்ந்தார். அவர் இந்த உலகில் உடலிலுள்ள நரம்புகளின் மையம்போன்று விளங்கினார். அவர் அனைவரிடமும் சமமாகப் பழகினார். அனைவரையும் அன்புடன் தழுவிச் சென்றார்! தன்னலத் தியாகம், தொண்டு,

அகிம்சை, சத்தியம், தூய்மை, ஒற்றுமை ஆகியவைதான் அவருடைய கொள்கைகள். ஆனால் ''நான் பிரம்மம்—அஹம் பிரம்மாஸ்மி'' என்று விளம்பரப் படுத்திக்கொண்டு தம்மை ஒரு வேதாந்தி என்று சொல்லிக் கொள்ளவில்லை.

கதிரவன், மலர்கள், கங்கை நதி, சந்தன மரங்கள், பழம்தரும் மரங்கள், பசுக்கள் ஆகியவை உலகுக்கு நடைமுறை வேதாந்தத்தை போதிக்கின்றன. எவ்வித தன்னலமும் இன்றி அவை மக்களுக்குத் தொண்டு செய்து கொண்டிருக்கின்றன. கதிரவன் ஒரு குடியானவனின் குடிசையின் மீதும், ஒரு செல்வந்தனின் மாளிகையின் மீதும் சமமாகவே தன் ஒளியை வீசுகிறான். மலர்கள் தங்கள் மனத்தை எவ்வித பயனையும் எதிர்பாராமல் அனைவரிடத்தும் பரப்புகின்றன. புத்துணர்ச்சியூட்டும் குளிர்ந்த கங்கை நீர் எல்லோராலும் பருகப்படுகின்றது. தன்னைக் கோடரி கொண்டு வெட்டும் ஒருவனுக்குக் கூட சந்தனமரம் தன் இனிய நறுமணத்தைத் தருகிறது. பழமரங்களும் அவ்வாறே செய்கின்றன. தம்மைப் பயிரிட்டு வளர்த்த தோட்டக்காரனுக்கும் தம்மை வெட்டித் தள்ளும் மனிதனுக்கும் வேறுபாடின்றி உதவுகின்றன. பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கும், பாலர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் உடல் வலிமை கொடுக்க பசுக்கள் பால் கொடுத்து உதவுகின்றன. ஆறு மாதகாலம் உலகத்தில் பசுக்கள் இல்லாவிட்டாலும் பசுக்களின் இனமே அழிந்து போய்விட்டாலும் நிலைமை என்னவாகும் என்று எண்ணிப்பாருங்கள். எவ்வளவு பலவீனமும் துன்பமும் அடைவாய்! இறக்கும் மக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டேபோகும். வலிமை அல்லது போஷாக்கு குறைந்த மக்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் அதிகமாக இருக்கும்.

தன்னலங்கருதும் அறிவற்ற மனிதனே! நடைமுறை வேதாந்திகளிடமிருந்து நீதிகளைக் கற்றுக்கொண்டு அறிவுள்ளவனாக விளங்கு.

வேதாந்தம் மிகவும் நடைமுறையானது. முடியாத இலட்சியத்தை அது சொல்லவில்லை. வாமதேவர், சங்கரர் ஜடபரதர் ஆகிய பலர் வேதாந்தத்தின் உண்மையைக் கண்டு தெரிந்தார்கள். விரும்பினால் நீயும் க்ண்டறியலாம். ஒழுங்கானதும் இடைவிடாததுமான பயிற்சிதான் தேவை. ஸ்ருதிகளில் சொல்லப்பட்டுள்ளவைகளிலும் குருவின் வார்த்தைகளிலும் உனக்கு முழு நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். முதலில் உன்னிடத்திலேயே உனக்கு நம்பிக்கை இருக்கவேண்டும். பிறப்பு அல்லது இறப்பு என்பது உனக்கு இல்லை. நீ அழியாத அமர ஆன்மா. மாயையின் மயக்கத்தால் நீ உன்னை அழியக்கூடிய உடலோடு ஒன்றுபடுத்திக் கொள்கிறாய். நீ அறிவிலியாய் பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் உள்ளானவன் என்று கற்பனை செய்து கொள்கிறாய். மாயையின் பிடியிலிருந்து உன்னை விடுவித்துக்கொள். உன்னதமான அமைதி நிறைந்த வெளியில் உயரப்பறந்து திரிந்து, தூய்மை, தியானம் ஆகியவற்றின் மூலம் அமர நிலையாகிய வீட்டை அடைவாயாக.

?

அத்வைதக் கொள்கையின் ஸ்தாபகரான ஆதி சங்கரர் ''உலகம் என்பது மாயை. இந்த மாயத் தோற்றத்துக்கு அப்பாலுள்ள உண்மையைக் காண்பதுதான் மனிதனின் இலட்சியம்'' என்று கூறுகிறார். உலகம் என்பது உண்மை என்பதை பிளாட்டோவும் மறுத்துச் சொல்லியிருக்கிறார். மேலை நாடுகளில் கூட உலகம் ஒரு மாயத்தோற்றம் தான், கண்ணுக்குப்புலப்படாத சூட்சுமமான இறைவன்தான் உண்மை என்று பல தத்துவ அறிஞர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

''விண்ணுலக ஆவி'' என்று மேலைநாட்டு அறிஞர்கள் கூறுவது உபநிடதங்களில் கூறப்பட்டுள்ள பிரம்மமும் வேதாந்திகள் கூறும் ஆத்மாவும்தான். ஜீவான்மாவிற்கு ஆதாரமாக இருக்கும் பரமாத்மாதான் விண்ணுலக ஆவி. விண்ணுலக ஆவிதான் 'காண்டில்' சொல்லப் பட்டுள்ள பொருளாகும். வேதாந்தத்தின் சாரம் மெதுவாக மேலைநாட்டுத் தத்துவ ஞானிகளின் மனதிற்குள் ஊறிச்சென்று, அவர்கள் இப்போது உடலுக்கும் மனதுக்கும் அப்பாற்பட்ட ஆன்மா ஒன்றிருக்கின்றது என்ற கொள்கையை ஒத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

உனக்குள்ளே இருக்கும் இறைவனைப் புறக் கணித்துவிட்டு இறைவனை வெளியில் தேடுவது, கையில் உள்ள விலையுயர்ந்த மாணிக்கத்தை விட்டு விட்டு, கிளிஞ்சல்களைத் தேடிப்போவதைப் போன்றதாகும். இறைவனை உன் இதயத்துக்குள் காணமுடியாவிட்டால் உன்னால் அவனை வேறு எங்கும் காணமுடியாது. உன் இதயத்தின் உள்ளே இருக்கும் இடங்களில் அவனைத் தேடிப்பார். அவன் நுண்ணியவற்றுள் நுண்ணியவன். உன் இதயமாகிய தாமரையை உன்னால் கூடியவரைத் தூய்மையாக வைத்திரு. ஆசைகளாகிய விறகை எடுத்துவிட்டு சங்கல்பங்களாகிய நெருப்பை அணைத்துவிடு. உன் உயர்ந்த மனத்தின் உதவியால் உண்மையை உணர். தெய்வீகப் பேரானந்தம் என்றும் வற்றாத இன்பத்தை இப்பொழுது அனுபவி.

ஒரு செல்வன் தன்னிடமுள்ள விலையுயர்ந்த நகைகளை ஒரு இரும்புப் பெட்டியில் வைத்து அதைத் தன் மாளிகையின் உள்ளே இருக்கும் ஓர் அறையில் வைத்திருக்கிறான். அந்த இரும்புப்பெட்டி

வைக்கப்பட்டிருக்கும் அறையை அடைவதற்குமுன் ஒருவர் ஐந்து அறைகளின் வழியே செல்ல வேண்டும். அந்தப் பெட்டியைச் சுற்றிலும் ஐந்து சுவர்கள் இருக்கின்றன. அம்மாதிரி இந்த ஆத்மாவாகிய மிகவும் விலையுயர்ந்த நகையும் உன்னுடைய இதயத்தின் உள்ளே இருக்கும் இடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. அதை ஐந்து திரைகள் மூடியுள்ளன. அவை அன்னமய கோசம் பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்தமய கோசம் என்பனவாகும். அந்த ஆத்மாவை அணுக வேண்டுமானால் நீ இந்த ஐந்து திரைகளையும் கிழித்துச் செல்ல வேண்டும். அதாவது ஆத்மாவாகிய விலையுயர்ந்த நகையை அடைவதற்கு இந்த ஐவகைக் கோசங்களால் உண்டாகிய ஐந்து அறைகளையும் தாண்டிச் செல்ல வேண்டும்.

மணல் அல்லது மண்ணுடன் கலந்துவிட்ட சர்க்கரையை உன்னால் தனியே பிரித்தெடுக்க முடியாது. ஆனால் ஒரு எறும்பு மிகவும் எளிதாகப் பிரித்து எடுத்துவிடும். அம்மாதிரியே நீ அமர நிலையாகிய அமுதத்தைப் பருகவோ, ஆன்மீகப் பேரானந்தத்தை அனுபவிக்கவோ விரும்பினால், ஆத்மாவை மேலே சொன்ன ஐவகைக் கோசங்களிலிருந்து பிரிக்க விரும்பினால் நீ ஒரு எறும்பாக மாற வேண்டும் — அதாவது உன் அகந்தை, கர்வம், தற்பெருமை ஆகியவற்றைக் கொன்று விட்டு அடக்கத்தைப் பயில வேண்டும்.

மனம், உடல், பிராணன் ஆகியவை கண்ணுக்குப் புலப்படும் பூதவுலகின் பாகங்கள். சத்தியம் அல்லது உண்மை இருவகைப்படும். அது செயலற்றதும், செயல்படுவதுமாகும். செயலற்ற நிலை திரிகுணாதீத அனந்தப் பிரம்மம், உருவற்ற

பிரம்மம் ஆகும். செயல்படும் தன்மை ஈசுவரன் என்னும் உருவமுள்ள இறைவனுகும். உலகம் என்பது செயல்படும் அல்லது நடமாடும் இறைவன். அது செயலாற்றும் இயல்பு உள்ளது. ஆற்றலும், ஆவியும் ஒன்றே. உண்மை (சத்) என்பது தன்னே வெளிப்படுத்திக் கொள்ளாத பிரம்மம். வெளிப்படுத்திக் கொண்டது, நடமாடுவது, தோன்றுவது சகுணப் பிரம்மம். மாயையாகிய திரை வழியே காணும் பிரம்மம் ஈசுவரனுகிய தோற்றமுள்ள இறைவன். இந்த வெளியே புலப்படும் தோற்றம் மாயையானது. கண்ணுக்குப் புலப்படும் உலகை வெறும் கற்பனே என்று ஒதுக்கிவிட முடியாது. ஆனுல் அதையே உண்மையானது என்று சொல்லவும் முடியாது. மாயை என்பது சத் (உண்மையானது) அல்ல, அசத் (பொய்யானது) அல்ல, சத்-அசத்தும் அல்ல. அது இறைவனின் வருணிக்க முடியாத ஒரு மாயமான ஆற்றலாகும்.

உன்னுடைய ஆன்மாவின் பெருமையில் நம்பிக்கை கொள். "நீ அதுவாய் இருக்கிறுய்". தேடு, கேள், அறிந்து கொள். சிந்தி, தியானம் செய், இந்த அமர ஆன்மாவை உணர்ந்து கொள். இந்த ஆன்மா என்றும் பிறக்கவில்லே. அது ஒரு நாளும் இறக்கப்போவதில்லே. மூட நம்பிக்கைகள் சந்தேகங்கள் ஆகிய அனேவற்றையும் விட்டுவிடு. சம்ஸ்காரங்களேயும் தவருன எண்ணங்களேயும் எரித்துப் பொசுக்கிவிடு. ஆண், பெண் ஆகிய அனேவரும் வேதாந்தமாகிய இலட்சியத்தை அறிந்து தெளியலாம். போலியான வேற்றுமைகளே எரித்துவிடு. தாழ்ந்தது, உயர்ந்தது, பெரியது, சிறியது, சிறப்பானது, மட்டமானது, உயிருள்ளது, உயிரற்றது என்று எதுவும் கிடையாது.

உன்னுடைய ஆன்மாவை எங்கும் பார். ஆன்மாவைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை.

உன்னுடைய தனிப்பட்ட உள்ளம் தெய்வீக உள்ளத்துடன் ஒன்றாக இணைந்துவிடும். தெய்வீக (உணர்வின்) விருப்பத்தின் உணர்வு உனக்கு ஏற்படும். எல்லாக் காதுகளும் உன் காதுகள், எல்லாக் கண்களும் உன் கண்கள், எல்லா வாய்களும் உன் வாய்கள், எல்லா நாக்குகளும் உன் நாக்குகள், எல்லாக் கைகளும் உன் கைகள், எல்லாக் கால்களும் உன் கால்கள், எல்லா மனங்களும் உன் மனம் என்ற எண்ணம் உனக்கு உண்டாகும். உண்மையில் இது ஒரு மகத்தான அனுபவம். இந்த அனுபவத்தை பொருத்தமான வகையில் வருணிக்க தக்க சொற்களே இல்லாது போகும்.

நீ இறக்க முடியாது. ஏனென்றால் நீ உண்மையில் பிறக்கவில்லை. நீ அழிவில்லாத அமர ஆத்மன். மாயையின் பொய்யான நாடகத்தில் பிறப்பும், இறப்பும் இரண்டு பொய்யான காட்சிகள். பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கையால் அமைந்த இந்த பொய்யான பூத உடலைப் பொருத்தவையே பிறப்பும், இறப்புமாகிய இரண்டும். பிறப்பு இறப்பைப் பற்றிய எண்ணம் வெறும் மூட நம்பிக்கையே.

நம்பிக்கையற்றவர்களே! அறியாமையாகிய நீண்ட உறக்கத்தினின்றும் எழுந்திருங்கள்; ஆன்மீக ஞானம் பெறுங்கள். சம்சாரமாகிய சேற்றில் அலைந்து திரிபவனே! என்றும் குறையாத அமைதி நிறைந்த உன்னுடைய பழையவீடும், எல்லையற்ற இன்பமும் ஆற்றலும்கொண்ட நீரூற்றும், வரம்பற்ற பேரானந்த ஊற்றும், வாழ்க்கையின் ஆதாரமும், ஞானமும் அன்பும்

தோன்றுமிடமும், அமரநிலேயோடு கூடியதுமான பேரானந்தப் பெருவெள்ளமாகிய புகழ்மிக்க பிரம்ம பதம் அல்லது நிலேக்கு மீண்டும் செல்வாயாக. ஆன்மாவைப் பற்றிய எண்ணங்கள் மனதை நிரப்பட்டும். உன் உணர்வுகள் தூய்மையும் தெய்வீகமும் நிரம்பியவையாய் இருக்கட்டும். உன் உடப்பிலுள்ள ஒவ்வொரு மயிர்க்காலிலும் ஒளிக்கெல்லாம் ஒளி பிரகாசிக்கட்டும். உன் உடம்பிலுள்ள ஒரு அணுவிலும் இறையுணர்வு துடிக்கட்டும். உன் ஒவ்வொரு மூச்சும், எல்லேயற்றதும் அழிவற்றதுமான பரம்பொருளேப் பற்றி 'ஸோஹம்' என்று பாடட்டும்.

ஜீவான்மா பரமான்மாவோடு இணேந்து ஒன்றுபட்டது என்று போதிப்பது வேதாந்தம். ஜீவனின் மாயையை அகற்றுவதும் வேதாந்தம் என்ற மிகவுயர்ந்த தத்துவம்தான். சாதகர்கள் தங்களிடமுள்ள அச்சம், துயரம், வருத்தம், மாயை ஆகியவற்றைப் போக்கிக்கொண்டு ஆன்மாவை அறிந்து தெளியச் செய்யும் ஆன்மீகக் கலேதான் வேதாந்தம். அறியாமையில் மூழ்கிய ஜீவனே மிகவுயர்ந்த பிரம்மத்தின் நிலேக்கு உயர்த்தும் மகத்தான தத்துவம்தான் வேதாந்தம். மனிதனின் துன்பங்கள் எல்லாம் தீர்க்கும் அருமருந்து வேதாந்தம். பிறப்பு, இறப்பு ஆகிய நோயைத் தீர்க்கும் அரிய சஞ்சீவி மூலிகையாகிய மருந்து வேதாந்தம். ஏட்டளவிலும் பேச்சளவிலும் வேதாந்தக் கொள்கைகள் பயன்படமாட்டா. நீ ஒரு நடைமுறை வேதாந்தியாக மாறிவிட வேண்டும். குறிப்பிட்ட வழிகளில் சாதனேயைப் பயில வேண்டும். 'ஓம்' எனும் மந்திரத்தின் ஜெபம், உச்சரிப்பு, தியானம் ஆகியவைதான் வேதாந்த சாதனேயின் முக்கியமான பகுதிகளாகும்.

துரியநிலை, பிரம்மம், ஆத்மா, ஓம் எல்லாம் ஒன்றுதான். வேதங்கள் அனைவற்றின் சாரத்தின் உருவமே ஆனது ஓம். அந்தணர்கள் எந்த மதச் சடங்கின் தொடக்கத்திலும் முடிவிலும் ஓரெழுத்துச் சொல்லாகிய ஓம் என்னும் மந்திரத்தை பயன்படுத்தினார்கள். வேதங்களின் சாரம் முழுவதும் ஓம் என்னும் மந்திரத்தில் அடங்கியுள்ளது. அந்த சின்னமாகிய மந்திரத்தில் மிகவுயர்ந்த விந்தையான ஆற்றல்கள் அடங்கி யுள்ளன. வேதாந்த நெறியில் பயிலும் சாதகர்கள் எப்பொழுதும் மனதில் ஓம் என்று பாவத்துடனும் உணர்வுடனும் உச்சரித்துக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். இந்த விந்தையான பயிற்சியினால் மிகவுயர்ந்த பேரானந்தத்தை அடைகிறார்கள்.

மீண்டும் மீண்டும் ஓமின் புகழைப்பாடு. உன் உள்ளம், மனம், உயிர் ஆகிய மூன்றையும் ஓமின் இசையில் பங்குபெறச் செய். எல்லாச் செயல் களையும் ஓமின் வழிபாடு என்று கருதிச் செய். ஓமிலேயே வாழ்ந்து செயல்படு. நீ விடும் ஒவ்வொரு மூச்சிலும் ஓம் என்ற ஒலி எழட்டும். ஓமின் பேரானந்தத்தில் விழிப்புடனிரு. ஓமின் விழிப்பில் இந்த மாயா உலகின் கனவைக் கரைத்துவிடு. எல்லையற்ற பேரானந்தமும், சாந்தி, ஆனந்தம், இன்பம் ஆகியவை நிறைந்த வீடுமாகிய ஓமின் பேரானந்தத்தில், சம்சாரத்தில் ஏற்படும் வருத்தத் தையும் துன்பத்தையும் மூழ்கடித்துவிடு.

அத்யாத்மிகப் போர்க்களத்தில் ஒரு ஆன்மீக வீரனாக இரு. வீரமும், வெல்லமுடியாத ஆற்றலு முடைய ஆன்மீக வீரனாக இரு. மனம், புலன்கள், வாசனைகள், சம்ஸ்காரங்கள், இவற்றோடு செய்யும் போர் வெளியுலகில் நடக்கும் உண்மையான போரைவிட அதிகக் கொடுமையானது. மனம்,

புலன்கள், தீய வாசனைகள், திருஷ்ணைகள், விருத்திகள், சம்ஸ்காரங்கள் ஆகியவற்றை எதிர்த்துத் தைரியமாகப் போரிடு. பிரம்ம விசாரமாகிய இயந்திரத் துப்பாக்கியைப் பயன்படுத்தி மனதைப் பயனுள்ள வகையில் உடைத்தெறி. ஆழமாக மூழ்கி, ஆசை, பேராசை, பொருமை, கர்வம், வெறுப்பு ஆகிய நீரோட்டங்களை ஓம் ஜெபம் என்னும் நீர்மூழ்கிக் கப்பல் அல்லது டார்பிடோவால் அழித்துவிடு. ஆன்மீகப் பேரானந்தமாகிய மிக உயர்ந்த வெளிகளில் பிரம்மாகார விருத்தி என்னும் ஆகாய விமானத்தின் துணையால் பறந்து செல். 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தை உச்சரிப்பாகிய கண்ணி வெடிகளின் உதவியால் அடிமனமாகிய கடலில் மறைந்திருக்கும் வாசனைகளை வெடித்துச் சிதறச் செய். சில நேரங்களில் வைராக்கியமாகிய கவச மோட்டார்களைப் பயன்படுத்தி கொந்தளிக்கும் புலன்களாகிய உன் விரோதிகளை நசுக்கு. தெய்வீகக் கழகத்தைத் தொடங்கி உன் ஆற்றல் மிக்க நண்பர்களாகிய வைராக்கியம், தைரியம், சகிப்புத்தன்மை, தன்னடக்கம் ஆகிய ஆற்றல் மிக்க நண்பர்களை அதில் சேர்த்துக்கொண்டு உன் பகைவனுகிய மனத்தை எதிர்த்துப் போரிடு. 'சிவோஹம்' என்ற வெடி குண்டை எறிந்து பெரிய மாளிகையான உடலையும், 'நான் இந்த உடல்', 'நான் செய்வேன்', 'நான் அனுபவிப்பவன்' என்ற எண்ணங்களை அழித்துவிடு. உனக்குள்ளே இருக்கும் பகைவர்களான தமஸ், ரஜஸ் ஆகியவர்களை சத்வமாகிய நச்சுக் காற்றின் உதவியால் விரைவில் அழித்துவிடு. புலன் உணர்வுப் பொருள்களாகிய விளக்குகள் அனைவற்றையும் அணைத்துவிட்டு மனத்திலுள்ள விருத்திகளையும் சங்கல்பங்களையும் அழிப்பதால் மனதில் இருட்டடிப்பு செய்துவிடு. அதனுல் எதிரியாகிய

மனம் உன்னைத் தாக்காது. ஒருமுகப்படுதலாகிய துப்பாக்கி சனியனைப் பயன்படுத்தி நெருக்கமாகப் போரிடு. அதனால் விலை மதிப்பற்ற செல்வமாகிய ஆன்மீகமாகிய முத்தைப் பெறலாம். நீ யாரா யிருந்தாலும், எங்கு பிறந்திருந்தாலும் சமாதியின் இன்பமும், மோட்சத்தின் பேரானந்தமும் நிர்வாணத்தின் அமைதியும் உனக்குச் சொந்த மாகிறது. உன்னுடைய கடந்த கால வாழ்க் கையும், வரலாறும் எவ்வாறு இருந்திருந்தாலும் மேற்சொன்ன சாதனைகளின் (நெறிகளின்) மூலம் பாடுபட்டு இந்தக் கணமே வெற்றியுடன் திகழ் வாயாக. பாவத்துடனும், அர்த்தத்துடனும் ஓம் தியானத்தில் ஈடுபடுவதால் பிரம்மஞானத்தை அடைய வழி ஏற்படுகிறது. இதுதான் வேதாந்த சாதனை.

ஓம் தவிர வேறொன்றையும் நினைக்காதே. பரம்பொருளின் பொருட்டே உன் செயல்கள் நடவடிக்கைகள் அனைவற்றையும் அர்ப்பணித்துவிடு. ஓம் என்னும் மந்திரமே உன் வாழ்க்கையில் ஆறுதல் அளிக்கட்டும். கடந்த காலம், நிகழ் காலம், எதிர் காலம் ஆகிய மூன்றுக்கும் ஓம் வழிகாட்டி அமைதிப்படுத்தட்டும். பிர்ணவமாகிய பேரானந்தத்தில் மூழ்கி எப்போதும் பெருவாழ்வு பெறுவாயாக.

அப்பய்ய தீக்ஷதராகிய ஆச்சாரியர் பழமை வேதாந்தத்தை புதிய முறையில் நமக்கு அளித் திருக்கிறார். அது சாங்கிய யோகம் அல்லது அனுபவ அத்வைதம் அல்லது நடைமுறை அத்வைதம் எனப்படும். அவர் அநேக நூல்கள் எழுதியுள்ளார். ஆனால் பிரணவ ரகசியம் என்பது

இந்த வகையில் மிகவும் சிறந்தது. அது கையெழுத்துப் பிரதியாகவே இருக்கின்றது. இந்த விந்தையான பிரணவத்தைப் பற்றிய மேலும் அதிக விளக்கத்தை ஸ்ரீ ராம கீதை (பண்டித ஜி. கிருஷ்ண சாஸ்திரி அவர்களால் தத்வ ஸாரண்யத்திலிருந்து ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டதும் அப்பய்ய தீக்ஷதரால் தமிழில் விரிவுரை அளிக்கப்பட்டதும்), அனுபவ மீமாம்ச பாஷ்ய முக்திரத்ஞ, ஜீவசிந்தாமணி ஆகிய நூல்களிலிருந்து பெறலாம்.

இந்த நூலில் சாதகர்கள் அனைவருக்கும் தேவையான பெரும்பாலான விஷயங்களைக் கொடுத்திருக்கிறேன். இந்த நூல் ஓமின் தத்துவம், ஓம் தியானம், பிரார்த்தனைகள், பாட்டுக்கள், கீர்த்தனங்கள் போன்ற ஏழு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப் பட்டுள்ளது. ஓம் ஜெபம், தியானம் ஆகியவற்றைப் பற்றியுள்ள விளக்கமான பாடங்கள் சாதகர்கள் அனைவருக்கும் தங்கள் தினசரி சாதனையில் மிகவும் பயனுள்ளவையாக இருக்கும். இறுதியில் மேன்மை பொருந்திய உபநிடதங்களில் மிகவும் சிறந்ததான மாண்டூக்ய உபநிடதத்தைப் பற்றிய விரிவான குறிப்புகளும் விளக்கங்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

•

மாண்டூக்ய உபநிடதம் அதர்வண வேதத்தி லுள்ளது. அது சிறந்த உபநிடதங்களில் ஒன்று. அந்த உபநிடதத்தில் பன்னிரண்டு மந்திரங்கள் உள்ளன. சங்கராச்சாரியாரின் பரம குருவான கௌடபாதாசாரியர் இந்த உபநிடதத்தைப் பற்றிய காரிகை ஒன்றை எழுதியுள்ளார். அது மிகவும் சிறந்த விளக்கத்தை அளிப்பதாகவும் மிகவுயர்ந்ததாகவும் உள்ளது.

இதன் ரிஷி அல்லது ஆசிரியரான மாண்டூகர் என்பவரின் பெயரால் மாண்டூக்ய உபநிடதம் என்று பெயர் பெற்றுள்ளது. பத்து சிறந்த உபநிடதங்களுள் மிகவும் சுருக்கமானதாகும். உபநிடதங்களுள் எல்லாவற்றிலும் இது கடின மானது. இந்த சிறந்த உபநிடதத்தை விளக்கும் முறையாக கௌடபாதர் தம் காரிகையில் 251 பாடல்களை இயற்றியுள்ளார். ஆதிசங்கரர் இந்த உபநிடதத்திற்கும் காரிகைக்கும் விளக்கவுரை ஒன்றை எழுதியிருக்கிறார். ஆனந்தகிரி என்பவர் இந்த உபநிடதத்திற்கு ''டிகா'' ஒன்றை எழுதி யுள்ளார். அதில் சங்கரருடைய விளக்கவுரையைப் பற்றி மிகவும் நல்ல முறையில் விரிவுரை காணப்படுகிறது.

இந்த உபநிடதம் மிகவும் கடினமானது. இந்தக் காரிகையின் உதவியின்றி மந்திரங்களின் பொருளை நன்ருக அறிந்து கொள்ள முடியாது. இந்த ஒப்பற்ற உபநிடதத்தில் எடுத்துரைக்கப் பட்டுள்ள தத்துவம் அல்லது சிந்தனையைப் பற்றி விளக்கமாக உள் நுழைந்து அறிந்து கொள்ள முடியாது.

இந்த உபநிடதத்தில் சடங்குகள் அல்லது உபாசனையைப் பற்றி எதுவும் கூறப்படவில்லை. அதில் கதையோ, உவமைக்கதையோ உரை யாடலோ ஒன்றும் கிடையாது. அது தத்துவத்தைப் பற்றி மட்டுமே கூறுகிறது. இறுதி உண்மையாகிய பிரம்மத்தைப்பற்றிய வேதாந்த விசாரணையும் சத்தியத்தை அடைவதற்குரிய வழியைப்பற்றியும் அது பேசுகிறது. ''இறுதியான மோட்ச நிலையை அடைவதற்குரிய ஒரேவழி மாண்டூக்ய உபநிடதம் ஒன்றுதான். சாதகர்களின் விடுதலைக்கு அது ஒன்றே

போதுமானது'' என்று முக்திகோ உபநிடதத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

இந்தச் சுருக்கமான உபநிடதத்தில் பிரம்மத்தின் பெயரான 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தில் மறைந்துள்ள பொருள் அல்லது அர்த்தம் கூறப்பட்டுள்ளது. விழிப்பு, கனவு, ஆழ்ந்த உறக்கம் ஆகிய மூன்று நிலைகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி அதில் கூறப்பட்டுள்ளது. இந்த மூன்று நிலைகளைப்பற்றித் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்வதாலும், ''ஓம்'' என்ற மந்திரத்தை நன்றுகப் புரிந்து கொள்வதாலும், அதன் சிறப்பை உணர்ந்து கொள்வதாலும் பிரம்மத்தை அணுகி அதை அறிந்து தெளிய வழி ஏற்படும்.

மாண்டுக்ய உபநிடதத்தைப்படி. 'ஓம்'ஐப் பற்றியும் விழிப்பு, கனவு, ஆழ்ந்த உறக்கம் மற்றும் நான்காவதாகிய துரியம் என்னும் பிரம்மத்தைப் பற்றியும் எல்லாம் உணர்வாய்.

அத்வைதமாகிய பிரம்மத்தில் நிலைபெற்று அமிர்தமயமாகிய அமரநிலையைச் சுவைப்பாயாக! விழிப்பு, கனவு, ஆழ்ந்த உறக்கம் ஆகிய நிலைகளின் அனுபவங்களைப்பற்றி ஆராய்ந்து, நான்காவதாகிய துரியம் என்னும் பேரின்பநிலையை நீங்கள் அனைவரும் அடைவீர்களாக. ஓம்காரம் அல்லது பிரணவத்தைப்பற்றியும், அமாத்ரையைப்பற்றியும் விளக்கமாக நன்கு உணர்ந்து கொள்வீர்களாக. அ, உ, ம என்ற ஒலிகளைக்கடந்து ஒலிபேதமற்ற 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தை அடைவீர்களாக. 'ஓம்' மந்திரத்தைத் தியானம் செய்து அனைவரும் வாழ்க்கையின் இறுதி இலட்சியமாகிய சச்சிதானந்த பரப்பிரம்மம் எனும் சத்தியத்தை அடைவீர்களாக.

'ஓம்' உங்களுக்கு வழிகாட்டட்டும். 'ஓம்' உங்களுடைய வாழ்வின் மையமாகவும், இலட்சியமாகவும், நோக்கமாகவும் அமையட்டும். நீங்கள் அனைவரும் இந்த மாண்டூக்ய உபநிடதத்திலுள்ள இரகசியங்களையும் உண்மைகளையும் அறிந்து உணர்ந்து கொள்வீர்களாக! கௌடபாதர், சங்கரர், மாண்டூக்ய உபநிடதத்தின் முனிவர் ஆகியவர்களுடைய ஆசிகளை நீங்கள் அனைவரும் பெறுவீர்களாக!

ஓம்! ஓம்!! ஓம்!!!

26 பிப்ரவரி,
1940

சுவாமி சிவானந்தா

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் — மூன்று

அத்தியாயம் — நான்கு

அத்தியாயம் — ஐந்து

'ஓம்' பாடல்களும் கீர்த்தனைகளும்

அத்தியாயம் — ஆறு

அத்தியாயம் — ஏழு



குருதேவ் சுவாமி சிவானந்த மஹராஜ்

உ

ஓம் தியானமும் மாண்டூக்கிய உபநிடதமும்

அத்தியாயம் – 1

"ஓம்" இன் தத்துவம்

பிரம்மத்தின் சின்னம்

என்றும் நிலைத்திருக்கும் மிகவுயர்ந்த பரம் பொருளும் எல்லாவுயிர்களுக்கும் அசையும் பொருள்களுக்கும் உறைவிடமுமாகிய பரபிரம்மம் பெயருக்கும் பிரிவுக்கும் அப்பாற்பட்டது. மனிதன் அதை உணர்ந்து அழைப்பதற்காக வேதங்கள் அதை ஒரு பெயரிட்டு அழைக்கத் துணிந்தன. புதிதாகப் பிறந்த ஒரு குழந்தைக்கு எப்பெயரும் இல்லை. ஆனால் அதற்கு ஒரு பெயர் இடப்பட்ட வுடன், அப்பெயரால் அதை அழைக்கும்போது அக்குழந்தை பதிலளிக்கும். உலக வாழ்க்கையால் ஏற்படும் துன்பங்களால் வருந்தும்போது மக்கள் இறைவனை நாடிச்சென்று அவனுடைய பெயர் சொல்லி அழைப்பார்கள். பிரம்மத்தை அப் பெயரால் அழைக்கும்போது, சாதகனுக்கு இது வரை மறைந்துள்ள பொருள் வெளிப்படுகிறது.

பிரம்மம்தான் எல்லாவற்றிலும் மிகவுயர்ந்தது. அதன் பெயர் "ஓம்". எனவே 'ஓம்' ஐ வழிபட வேண்டும். 'ஓம்' தான் எல்லாம். "ஓம்" தான் ஈசுவரன், பிரம்மம் அல்லது இறைவனின் சின்னம் அல்லது அடையாளம். 'ஓம்' தான் உன்னுடைய உண்மையான பெயர். மனிதனின் மூவகையான

அனுபவங்களையும் 'ஓம்' நிறைவு செய்கிறது. 'ஓம்' லிருந்துதான் உணர்வு பூர்வமான உலகம் வெளிப்படுகிறது. இந்த உலகம் 'ஓம்' இல் நிலைத்திருந்து 'ஓம்' இல் மறைந்து விடுகிறது. அ, உ, ம என்ற எழுத்துக்களின் சேர்க்கையால் 'ஓம்' என்ற சொல் உண்டாகிறது. 'அ' என்ற எழுத்து பூத வுலகையும், 'உ' என்ற எழுத்து மனமாகிய உலகையும், சூட்சும உலகத்திரையையும், வான வெளியையும் குறிக்கின்றது. 'ம' என்ற எழுத்து ஆழ்ந்த உறக்க நிலையையும், அறிவுக்குத் தெரியாததும் விழிப்பு நிலையில் கூட அதன் எல்லைக்கு அப்பாற் பட்டதுமாகிய நிலையைக் குறிக்கிறது. எனவே 'ஓம்' அனைவற்றையும் குறிக்கின்றது. ஓம் உள் வாழ்வின் அடிப்படை; அதுதான் உன் எண்ணம், அறிவு ஆகியவற்றின் ஆதாரம். அனைத்துப் பொருள்களைக் குறிக்கும் சொற்களும் அதையே மையமாகக் கொண்டுள்ளன. எனவே இந்த உலகம் முழுவதும் 'ஓம்' இலிருந்து தோன்றி, அதிலே நிலைத்து, அதிலேயே மறைந்து விடுகிறது. நீ தியானத்தில் அமர்ந்த உடனே 3 அல்லது 6 அல்லது 12 முறை 'ஓம்' என்று உரக்க உச்சரிக்க வேண்டும். இதனால் மனதிலுள்ள உலகியல் எண்ணங்கள் எல்லாம் நீங்கி மனக்குழப்பம் நீங்கும். அதன பிறகு மனதுக்குள் 'ஓம்' என்று உச்சரிக்கத் தொடங்கு.

உயிரெழுத்துக்கள் தாம் சொற்கள் அனைவற்றுள் உயிராகும். உயிரெழுத்து தானுகவே இயங்கும். அதைத் தனியே உச்சரிக்கலாம். மெய்யெழுத்து என்பது அதற்கு முன் அல்லது பின் சேர்க்கப்படும் உயிரெழுத்தின் உதவியின்றி தனியே உச்சரிக்க முடியாத ஒன்றாகும். மெய்யெழுத்து ஒன்றை உயிரெழுத்தின் உதவியுடன் உச்சரிக்கலாம். இந்த உடல் இயங்குவதற்கு உயிர் அல்லது

ஆன்மாவை நம்பியிருப்பதைப்போல் மெய்யெழுத்துக்கள் உச்சரிப்பதற்கு உயிர் எழுத்துக்களை நம்பி இருக்கின்றன. வடமொழியில் 'அ', 'உ' ஆகிய இரண்டு உயிர் எழுத்துக்களும் அனைவற்றிற்கும் ஆதார எழுத்துக்களாகும். உலகிலுள்ள எல்லா மொழிகளையும்விட வடமொழியில் உயிர் எழுத்துக்களின் எண்ணிக்கை அதிகம். அனைத்து மொழிகளின் முதலெழுத்துக்களும் இந்த விந்தையானதும் புனிதமானதுமான 'ஓம்' என்ற ஒரு சொல்லில் அடங்கியுள்ளன. எனவே 'ஓம்' என்ற சொல்லை பிரம்மத்தின் பெயர் அல்லது சின்னமாகக் கருதுவது மிகவும் பொருத்தமானதே.

நீ விடும் மூச்சைக் கவனி. மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது ''ஸோ'' என்று ஒலிக்கின்றது. மூச்சை வெளியே விடும்போது 'ஹம்' என்று ஒலிக்கின்றது. நீ இயல்பாகவே ('நான்தான் அவன்', அல்லது 'அவன்தான் நான்') என்ற பொருளில் 'ஸோஹம்' என்று ஒவ்வொரு முறை சுவாசிக்கும்போதும் சொல்லுகிறாய். நீ ஒவ்வொருமுறை மூச்சு விடும்போதும் நீ பரமான்மாவோடு எல்லா வகைகளிலும் ஒன்றுபட்டவன் என்று நினைவூட்டப்படுகிறாய். ''ஸோஹம்'' என்ற சொல்லில் 'ஸ'வும் 'ஹ'வும் மெய் எழுத்துக்கள். அவைகளை நீக்கி விட்டால் ''ஓம்'' என்ற சொல் கிடைக்கிறது. மெய் எழுத்துக்கள் தனியே செயல்பட முடியாது. அவைகள் உயிர் எழுத்துக்களோடு சேர்ந்துதான் செயல்பட முடியும். 'ஸ', 'ஹ' என்ற மெய் எழுத்துக்கள் இவ்வுலகிலுள்ள பெயர்களையும் உருவங்களையும் குறிக்கின்றன; இந்த மாயமான, வேறொன்றோடு சார்ந்ததான, தனித்து இயங்காத பிரபஞ்சத்தின் தோற்றத்தைக் குறிக்கின்றன. 'ஓம்' என்பதுதான் உண்மையானது. 'ஓம்' என்பதுதான் உன் மூச்சின் உயிர் அல்லது ஆன்மா.

'சாந்தி' (அமைதி) என்ற சொல்லோடு முடியும் ஐவகை வாழ்த்துக்கள் பஞ்ச சாந்தி எனப்படும். ஒவ்வொரு சாந்தி என்ற சொல்லுக்குமுன் 'ஓம்' என்ற சொல் இருக்கின்றது. எனவே 'ஓம்' என்பது, அமைதி, மனநிம்மதி, தெளிவு, நற்சிந்தனை ஆகியவைகளைக் கொடுக்கின்றது. அதற்குள் இந்தப் பிரபஞ்சமும் அதற்குள் இருக்கும் அனைத்தும் அடங்கியுள்ளன. அதற்கு இன்னமும் விரிவான பொருள் உள்ளது. 'அ' என்பதும் 'ம' என்பதும் முறையே வடமொழியில் முதலாவதும் இறுதியானதுமான எழுத்துக்களாகும். 'அ' என்றும் 'ம' என்றும் சொல்லும்போது முதலிலிருந்து இறுதிவரை உள்ள எழுத்துக்கள் அதில் அடங்கும். அதுதான் எல்லாப் பொருள்களின் முதலும் முடிவும் ஆகும். எல்லாப் பொருள்களின் தொடக்கத்தையும் முடிவையும் குறிக்கின்றது. மேலும் 'உ' என்ற எழுத்து இருப்பதால் நம் கற்பனையில் அடங்கும் அனைத்தும் அவற்றிற்கு மேலும் 'ஓம்' என்ற சொல்லில் அடங்கி இருக் கின்றது எனலாம். எனவே அது நாம் தியானம் செய்வதற்கேற்ற சின்னம் ஆகும். வேறு எந்த சின்னமும் அந்த அளவுக்கு எல்லாப் பொருள்களும் அடங்கியதாக இல்லை.

கங்கைநதி பாயும்போது உண்டாகும் ஓசையும், வெகுதூரத்திலுள்ள சந்தையிலிருந்து கேட்கும் ஓசையும், ஒரு எந்திரத்தில் சுழலும் சக்கரத்தினுல் உண்டாகும் ஓசையும், மழை பெய்யும்போது உண்டாகும் ஓசையும், தீப்பிடித்து எரியும்போது உண்டாகும் ஓசையும், இடி இடிக்கும்போது உண்டாகும் ஓசையும், 'ஓம்' என்ற ஓசைதான். எந்தச் சொல்லைப் பிரித்துப் பார்த்தாலும் அதில் 'ஓம்' என்ற சொல் இருக்கின்றது. ஆகாயத்தையும், பிரம்மத்தையும்போன்று 'ஓம்' எங்கும் நிறைந்து இருக்கின்றது.

'ஓம்' என்பது பிரம்மத்தின் சின்னம். அது ஆற்றல் மிகுந்த ஒரு சொல். அது புனிதத்தன்மை யுள்ள ஒற்றைச் சொல். அது வேதங்களின் சாரம். அச்சமற்ற தன்மையும் அமரத்வமும் உள்ள அக்கரைக்கு உன்னை அழைத்துச் செல்லும் படகு. பாவத்துடனும், அர்த்தத்துடனும் 'ஓம்' என்று தியானம் செய். அவ்வாறு எண்ணும்போதும், தியானம் செய்யும்போதும் அந்த அடையாளம் அல்லது உள்ளத்தில் குறிக்கப்படும் பிரம்மத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பாய்.

'ஓம்' என்ற சொல் பரமாத்மாவான பிரம்மத்துக்கு மிகவும் பொருத்தமான பெயர். அவர்களுக்கு விருப்பமான பெயர்களைச் சொல்லி அழைப்பதால் மக்கள் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள். 'ஓம்' என்ற அவருக்குரிய பெயரால் வழிபடும் போது பரமாத்மாவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறார். உலகிலுள்ள பொருள்களுக்கு உருவங்கள் இருப்பதுபோல், பிரம்மத்திற்குரிய சின்னம் 'ஓம்'. 'மரம்' என்று சொன்னவுடன் அதற்கு வேர், தண்டு, கிளைகள், இலைகள், பூக்கள், பழங்கள் ஆகியவை அதற்குரியவை என்று உணருகிறாய். அம்மாதிரி 'ஓம்' என்ற பெயரைக் கேட்டவுடனே முழுமுதலான சச்சிதானந்த பிரம்மத்தைக் குறிக்கிறது என்று அறிகிறோம். சப்தமும் (ஒலியும்) அர்த்தமும் (பொருளும்) வேறுபாடின்றி அதில் இருக்கின்றன. பேச்சுக்கள், சொற்கள் அனைத்தும் 'ஓம்' என்னும் ஒரே ஒலியில்தான் முடிகின்றன. பொருள்கள் அனைத்தும் ஒலியால்தான் குறிக்கப் படுகின்றன. அந்த ஒலி ஓம்காரத்தில் இணைந்து ஒன்றுபடுகிறது. இந்த பிரபஞ்சம் 'ஓம்' இலிருந்து வெளிப்பட்டு அதற்குள்ளேயே ஒடுங்கிவிடுகிறது. எனவே 'ஓம்' மிகவும் முக்கியமானது. அதை நாம் வழிபட வேண்டும். அதை உரக்க உச்சரிக்க

வேண்டும். அதைப் பொருளுடனும், உணர்வுடனும் உச்சரிக்க வேண்டும். அதை தியானம் செய்ய வேண்டும்.

'ஓம்' என்ற சொல் பிரம்மத்தின் சின்னம் என்று ஏன் சொல்ல வேண்டும்? அழியாததும், எப்பொழுதும் வாழ்கின்றதும் சத்தியமுமாகிய பிரம்மத்தைக் குறிப்பதற்கு வேறு எந்த சொல்லையும் பயன்படுத்தக்கூடாதா? 'ஓம்' என்பது ஒரு விந்தையான, புனிதமான சொல். 'ஓம்' என்று ஒரு மணி நேரம் ஜெபம் செய். வேறு எந்த சொல்லையாவது ஒரு மணி நேரம் ஜெபம் செய். அப்போது நீயே அவைகளுக்கிடையே உள்ள வேறுபாட்டைக் காண்பாய். 'ஓம்' என்ற அடையாளச் சொல்லுக்கும் அதனால் குறிக்கப்படும் உண்மைப் பொருளான பிரம்மத்துக்கும் ஒரு உண்மையான தொடர்பு இருக்கின்றது. எண்ணமும், சொல்லும் பிரிக்க முடியாதவை. 'ஓம்' என்ற சொல்லும், பிரிக்க முடியாதது. நீ உன் மகன் பெயரை 'கோவிந்தன்' என்று சொல்லும்போது, அவனுடைய உருவம் அல்லது தோற்றம் உன் மனக் கண்ணில் தோன்றுகிறது. அம்மாதிரியே 'ஓம்' என்று எண்ணும்போது குறிப்பிட்ட உருவமில்லாத பிரம்மமும் உன் மனத்தில் தோன்றுகிறது. எனவே அடையாளச் சொல்லாகிய 'ஓம்' என்பதற்கும் உண்மைப் பொருளாகிய பிரம்மத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கின்றது.

'ஓம்' என்பது பொதுவான அடையாளம். அது கடவுள், மதங்கள், இனங்கள், பிரிவுகள் ஆகிய அனைவற்றிற்கும் பொதுவானது. மிகவுயர்ந்தவரும், தாராளமான மனது படைத்த ஆன்மீக ஈடுபாடு உடையவருமான ஒருவர் வேறுபாடின்றி உலக மதங்கள் அனைவற்றுக்கும் சிறந்த பிரதிநிதியாக விளங்குவதைப்போல, 'ஓம்' என்ற சொல்

அனைத்து ஒலிகள், மொழிகள், பெயர்கள் ஆகியவற்றிற்கு ஆதாரமாக அமைந்திருப்பதால் இறைவனுடைய நாமங்களில் தலையாய பெயராகிறது. பிராணன் துடிக்கிறது. காற்று அசைகிறது. வெப்பம் தோன்றுகிறது. வெப்பம் ஏறிய காற்று குரல்வளையிலுள்ள குரல் நாளங்களைத் தாக்குகிறது. ஒலி உண்டாகிறது. வாயின் மேல் பக்கம், மூக்கு, நாக்கு, உதடுகள் இவற்றின் வழியே வரும்போது, மாறுதல் அடைகின்றது. பலவிதமான ஒலிகள் உண்டாகின்றன. குரல்வளை, காற்றுக்குழல், உள்வாய், மூக்கு, பற்கள், உதடுகள் ஆகியவை ஒலிகளை உண்டாக்கும் உறுப்புகள். 'அ' என்ற ஒலி உண்டாகும் போது அடிப்பாகத்தில் தோன்றி, நாக்கும், உள் வாயும் தொடாமல் வெளிப்படுகின்றது. 'உ' என்ற ஒலி வாயின் அடிப்பாகத்தில் தோன்றுகிறது. 'ம' என்பது வாயின் அடிப்பாகத்தில் தோன்றி மூக்கோடு தொடர்புள்ளது. உதடுகள் மூடப்பட்ட நிலையில் உச்சரிக்கப்படுகிறது. 'அ' என்பது ஒளியின் தொடக்க நிலையையும், 'உ' என்பது நடுவிலுள்ள நிலையையும், 'ம' என்பது முடிவிலுள்ள நிலையையும் குறிக்கின்றன. எனவே 'ஓம்' என்பது ஒலிகள், சொற்கள் ஆகியவற்றின் எல்லா நிலைகளையும் குறிக்கின்றது. எல்லா ஒலிகளும், சொற்களும் 'ஓம்' இல் தோன்றுகின்றன. 'ஓம்' என்பது ஒலிகள், சொற்கள் அனைத்தும் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள ஒரு தட்டுபோன்றது. அது புதிரானது, விந்தையானது, தெய்வீகமானது. எல்லாவிதமான ஒலிகளும், சொற்களும் 'ஓம்' என்பதிலிருந்தே வெளிப்படுகின்றன. எனவே 'ஓம்' தான் ஒலிகள், சொற்கள் ஆகியவைகளுள் இயற்கையான பிறப்பிடம். ஒலிகள், மொழிகள், பொருள்கள் அனைவற்றின் ஆதாரமாகிய பிரம்மத்தின் அடையாளம் 'ஓம்'. எனவே அதை வழிபடு. அதிலேயே

நிலைத்திரு. அதையே தியானம் செய். அதிலேயே கலந்துவிடு. அதிலேயே மகிழ்ச்சி கொள்.

''ஓம்'' இன் சிறப்பு

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் ''ஓம்'' என்ற சொல்லை உச்சரிப்பதால் ஏற்படும் அலைவுகள், தொடக்கத்தில் இரண்யகர்ப்பன் அல்லது கார்ய பிரம்மன் வாயிலிருந்து தோன்றிய ஒலி அலைவுகளுக்குச் சமமானவை. எனவே 'ஓம்' மிகவும் சிறப்புள்ளது.

'தொடக்கத்தில் 'சொல்' தோன்றியது. சொல் இறைவனிடம் இருந்தது. எனவே சொல் தான் இறைவன்'' என்று விவிலிய நூலில் காணப் படுகின்றது. அதுதான் 'ஓம்' என்னும் ஆற்றல் படைத்த சொல் ஆகும். கடல் நீரை மையாகவும் உலகிலுள்ள மரங்களையெல்லாம் எழுது கோல்களாகவும் கொண்டு எழுதினாலும் கூட, கல்விக்கு அதிபதியான கலைமகளாலும், ஆயிரம் நா படைத்த ஆதிசேடனாலும் 'ஓம்' என்ற புனிதமான மந்திரத்தின் சிறப்பைப் பற்றிச் சொல்லி முடிக்க முடியாது. புனிதமானதும் விந்தையான ஆற்றல் படைத்ததுமான 'ஓம்' என்ற ஒற்றைச் சொல்லின் சிறப்பைப்பற்றி வடமொழியில் எண்ணற்ற நூல்கள் எழுதப்பட்டுள்ளன. மந்திரங்கள் அனைத்தும் 'ஓம்' என்றுதான் தொடங்குகின்றன. வேதங்கள், வேதாந்தங்கள் மற்றும் இந்துக்களின் புனித மறைநூல்கள் அனைத்தும், 'ஓம்' என்னும் புனித சொல்லில் அடங்கியுள்ளன. 'ஓம்' எல்லா வற்றின் பிறப்பிடம். இந்த உலகம் 'ஓம்' இலிருந்து தோன்றியது, 'ஓம்' இல் நிலைபெற்றுள்ளது, பிரளயகாலத்தில் அதிலேயே மறைந்து விடுகிறது. 'ஓம்' இல் தோன்றும் அலைவுகளால்தான் படைப்புத் தொழில் தொடங்குகிறது.

கிறிஸ்தவர்கள் பிரார்த்தனையின் முடிவில் 'ஆமென்' என்று கூறுகிறார்கள். 'ஆமென்' என்ற சொல் விவிலிய நூலில் அநேக இடங்களில் கூறப் பட்டுள்ளது. முஸ்லிம்கள் பிரார்த்தனையின்போது 'ஆமீன்' என்று கூறுகிறார்கள். இந்த இரண்டு சொற்களும் 'ஓம்' என்ற சொல்லின் மாறுதல்களே ஆகும். 'ஓம்' என்ற சொல்தான் அனைத்துச் சொற்களின் 'முதல் சொல்' அல்லது 'ஆதாரச் சொல்' ஆகும். நோயால் அதிகத் துன்பம் ஏற்படும்போது ''ஊம்'' என்று சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறோம். அது சிறிதளவு துன்பத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. அது 'ஓம்' என்ற சொல்லின் திரிபே ஆகும். 'ஊம்' என்ற சொல் 'ஓம்' இலிருந்து சிறிதளவு மாறுதலுடன் சொல்லப் பட்டு துன்பத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. துன்பத்தால் வேதனைப்படும்போது இறைவனுடைய பெயரைச் சொல்லி இறையருளை வேண்டுகிறாய். 'ஹூம்' என்ற ஒலி பலமுறை அடுத்தடுத்து சொல்லப்படுவதால் ஏற்படும் ஒலிதான் சிரிப்பு. ஒரு குழந்தை அழும்போது 'ஆங்' என்று சொல் கிறது. அது 'ஓம்' என்ற சொல்லிருந்து ஏற்பட்ட மாறுதலே ஆகும். அக் குழந்தையின் ஒலி உறுப்புக்கள் சரிவர வளர்ச்சி அடையாத காரணத்தால் 'ஓம்' என்ற சொல்லைத் தெளிவாகச் சொல்ல முடிவதில்லை. குழந்தை அழும்போதுகூட இறைவன் பெயரையே சொல்கிறது. ஒரு சலவைத் தொழிலாளி துணிகளைத் துவைக்கும்போது 'ஹூம்' 'ஹூம்' என்று சொல்கிறான். இதனால் அவன் துன்பம் குறைந்து, அவனுக்குக் களைப்போ அயர்வோ ஏற்படுவதில்லை. அவனுக்குத் தெரியாமலே இறைவன் பெயரைச் சொல்வதால் அவன் ஆற்றல், மகிழ்ச்சி, அமைதி, வலிமை ஆகியவற்றைப் பெறுகிறான். வயிறு உப்பசத்தினால் ஏற்படும் இரைச்சலும், ரயில்வே எஞ்ஜினின்

ஊதலும், ஓடை நீரின் ஓட்டத்திஞல் ஏற்படும் சலசலப்பும், இடியோசையும், ஒநாய்களின் ஊளேயும், சிங்கத்தின் முழக்கமும், ஆலேகளின் ஓசையும் 'ஓம்' என்ற ஒலியே தவிர வேறில்லே. நிலச்சரிவிஞல் ஏற்படும் ஓசையும், நகரத்தின் சந்தடி ஓசையும், மழை ஓசையும் 'ஓம்' என்ற ஒலியே மனிதன் முழுவதுமாகவோ, தெரிந்தோ தெரியாமலோ எல்லா நேரங்களிலும் இறைவஞகிய பிரம்மத்தின் பெயராகிய 'ஓம்' என்று உச்சரிக்கிருன் என்று இப்பொழுது நீங்கள் தெளிவாக உணர்ந்திருப்பீர்கள். உண்மையான மனப்பாங்குடனும் உணர்ச்சியுடனும் அதை உச்சரிப்பாஞஞல், தன்னுடைய இயல்பாகிய தெய்வீகத் தன்மையை அவஞல் உணர்ந்துகொள்ள முடியும்.

நிறங்கள் அனேத்தையும் கண்களும், ருசிகள் அனேத்தையும் நாவும், தொடுதல் உணர்வு தோலேயும், ஒலிகள் காதுகளேயும், வாசனேகள் மூக்கையும், உணர்வுகள் மனத்தையும் மையங்களாகக் கொண்டுள்ளன. அனேவருடைய மனங்களும் எல்லாவகையான தேவைகளுக்கும், ஓம் அல்லது பிரம்மா அல்லது பரமாத்மாவை மையமாகக் கொண்டுள்ளன.

தேனீக்களின் ரீங்காரம், குயிலின் இனிய கீதம், ச, ரி, க, ம, ப, த, நி என்னும் ஏழு சுரங்கள், மிருதங்க ஒலி, குழல், யாழ் இவற்றின் ஒலி, சிங்கத்தின் முழக்கம், காதல் கீதம், குதிரையின் கனேப்பு, பாம்பின் சீறல், அவையிலுள்ள பேச்சாளரைப் பாராட்டி மக்களின் கைதட்டும் ஒலி ஆகியவைகளெல்லாம் ஓங்காரத்திலிருந்து தோன்றியவையே. 'ஓம்' வேதங்களின் உருவமாகும்.

॥ ॥

மொழிகள் அனைத்தும், ஒலிகள் அனைத்தும் 'ஓம்' இலிருந்து தோன்றுகின்றன. நான்கு வேதங்களின் சாரமும் 'ஓம்' தவிர வேறில்லை. அ, உ, ம என்ற மூன்று ஒலிகளில் அனைத்து ஒலிகளும் அடங்கியுள்ளன. 'அ' என்ற ஒலி நாக்கின் அடியிலிருந்தும், 'உ' என்பது நடுவிலிருந்தும், 'ம' என்பது உதடுகளை மூடும்போது நுனியிலிருந்தும் தோன்றுகின்றன. 'ஓம்' என்ற ஒலியை உச்சரிக்கும்போது ஒருவன் இந்த உலகிலுள்ள புனித நூல்கள் முழுவதையும் உச்சரிக்கிறான். உலகின் வெவ்வேறு பகுதிகளிலுள்ள பல்வேறுவகைப்பட்ட மதங்கள், மறை நூல்கள் ஆகியவற்றின் பிறப்பிடம் 'ஓம்' தான். 'ஓம்', 'ஆமென்', 'அமீன்' ஆகிய எல்லாம் ஒன்று தான். அவை சத்தியம், பிரம்மம், மெய்ப்பொருள் ஆகியவற்றைக் குறிக்கின்றன. 'ஓம்' இல்லாத வழிபாடு எதுவும் இல்லை சற்குண, நிர்குணமும், சகார, நிராகாரமும் 'ஓம்' தான்.

பிரணவம் அல்லது ஓம் என்பது மந்திரங்கள் அனைத்திலும் மிகவுயர்ந்தது. அது நேரடியாக விடுதலை அல்லது மோட்சத்தை அளிக்கிறது. ஒவ்வொரு தோத்திரமும் 'ஓம்' என்றே தொடங்குகிறது ஒவ்வொரு உபநிடதமும் 'ஓம்' என்று தொடங்குகிறது. காயத்ரி மகாமந்திரம் 'ஓம்' என்றே தொடங்கிறது. பலவகையான தெய்வங்களுக்குச் செய்யப்படும் ஆராதனைகளும் 'ஓம்' என்று உச்சரித்த பிறகே நடத்தப்படுகின்றன. அர்ச்சனைகள், அஷ்டோத்திரம் (108) திரிசதி (300) சஹஸ்ரநாமம் (1000) ஆகியவைகள் 'ஓம்' என்றே தொடங்குகின்றன. ஓங்காரத்தின் பெருமை எவராலும் விவரிக்க ஒண்ணாதது. பார்வதிதேவி, ஆதிசேஷன், மற்றும் பிற ஞானியர்களால்கூடப் பிரணவத்தின் சிறப்பைப் பற்றிச்

சொல்ல முடியவில்லை. ஒவ்வொரு ஒலியிலும் 'ஓம்' என்று ஒலி இருக்கின்றது.

உலகம் முழுவதும் ஆன்மீக ஞானத்தை பரப்புவதையே தொழிலாகக் கொண்ட துறவிகள், வேதாந்திகள் ஆகியவர்களுக்குரிய மங்களகரமான சின்னம் 'ஓம்'. ஒரு துறவியின் ஆசிரமத்தின் முன்வாயில் சுவரில் 'ஓம்' என்று எழுதப்பட்டிருக்கிறது. தோத்திரம் அல்லது வழிப்பாட்டைச் சொல்லும்போது 'ஓம்' என்ற வணக்கத்துடன் தொடங்கப்படுகிறது. 'ஓம்' என்பது வேண்டுகோளுடன் கூடிய தோத்திரம். அதைச் சொல்கின்ற ஒருவருக்கும் இறையருள் கொடுக்கிறது. அதில் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் கடிதம் எதையாவது எழுதத் தொடங்கும்போது முதலில் 'ஓம்' என்று எழுதுவார்கள்.

'ஓம்' செய்யும் நன்மைகள்

ஆன்மீக ஞானம்பெற்ற பண்டைக்காலத்து முனிவர்களும், ஞானிகளும் 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தை உச்சரிப்பதால் ஏற்படும் விந்தையான நற்பயன்களை அடைந்திருக்கிறார்கள். 'ஓம்', அதன் அலைவுகள் ஆகியவற்றைப்பற்றி நீண்ட ஆராய்ச்சிகளுக்கும் சோதனைகளுக்கும் பிறகு, நீண்ட காலம் 'ஓம்' தியானத்தில் ஈடுபட்டு, அதன் பயனாக 'ஓம்' என்பதை பிரம்மத்தின் சரியான சின்னம் அல்லது அடையாளமாக உலகுக்குக் கொடுத்திருக்கிறார்கள் இது ஒரு ஜால வித்தைக்காரனின் கண்கட்டு வித்தை அல்ல. இது தீர்க்கதரிசிகளான ஞானிகளின் அதிகார பூர்வமான சொல். சம்சாரமாகிய ஆழம் தெரியாத, கடக்க முடியாத, கொந்தளிக்கும் பெருங்கடலைக் கடக்கும்போது, 'ஓம்' என்பது ஒரு ஒளி விளக்காகவும், கலங்கரை

விளக்கமாகவும், உயிர்காக்கும் படகாகவும் அவர்களுக்கு உதவியது. நிர்விகல்ப சமாதி, ஆன்ம ஞானம், பிரம்ம ஞானம் என்று குறிக்கப்படும் மலை உச்சியை அடைய அது உதவியது. எனவே அவர்கள் சொல்லை நீ உறுதியாக நம்பலாம்.

எவராலும் எண்ணிப்பார்க்க முடியாத விந்தையான ஆற்றல் ஒன்று 'ஓம்' இல் இருக்கிறது. அது அஞ்ஞானத்திரைகளைக் கிழித்து, ஆசைகள், வேட்கைகள், அகந்தை ஆகியவற்றை அழித்து சாதகர்களை பிரம்மத்திடம் அழைத்துச் செல்கிறது. சாத்வீக மனத்தில் பிரம்மாகார விருத்தியைத் தூண்டி, மூல அஞ்ஞானத்தை அழித்து, தியானம், செய்பவரை அவருடைய சத்–சித்–ஆனந்த ஸ்வரூபத்தில் நிலை பெறச் செய்கிறது.

உலகியல் வாழ்வான முடிவில்லாத பெருங்கடலில் வீழ்ச்சியுற்ற மக்களுக்கு ஒரு சிறந்த படகைப்போல் 'ஓம்' அல்லது 'பிரணவம்' உதவுகிறது. இந்தப்படகின் உதவியால் கணக்கில்லாத மக்கள் இந்தப் பெருங்கடலைக் கடந்துள்ளனர். விரும்பினால் நீயும் அவ்வண்ணமே செய்யலாம். பாவத்துடனும் பொருள் உணர்ந்தும் நீ இடைவிடாது தியானம் செய்து ஆன்மாவைத் தெளிவாக உணர்ந்து கொள்.

'ஓம்' என்பது சாதகனைப் பேரொளியும், புகழும் நிறைந்த மிகவுயர்ந்த ஆன்மீகத் தெளிவிற்கும் ஆன்மீகச் சிகரங்களுக்கும் அழைத்துச் செல்லும் ஒரு ஏணியாகும்.

'ஓம்' என்பதைத் தியானிப்பதால் மிகவுயர்ந்த நிலைகளைப் பற்றியும், ஆன்மீக விதிகளைப் பற்றிய

ஞானமும் உனக்கு உண்டாகும். 'ஓம்' தியானம், விடுதலே, அமரநிலே, மனவுறுதி, ஆன்மீகவுறுதி, மேலான அமைதி, கூர்ந்து நோக்கும் சக்தி ஆகிய வற்றை உனக்களித்து, உன் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைத்து உன்னே விடுதலே பெற்ற ஞானி அல்லது ஜீவன் முக்தனுக மாற்றிவிடும்.

ரேடியோ அலேகள் ஒரு நொடியில் ஏழு முறை உலகத்தைச் சுற்றி வரும் என்பதை நீ அறிவாய். விந்தை அல்லவா? இதை முன்னர் யாராவது சிந்தித்துப் பார்த்து இருப்பார்களா? 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தை உச்சரிப்பதால் ஏற்படும் விந்தையான பயன்களேப் பற்றி எப்போதாவது எண்ணிப் பார்த் திருக்கின்ருயா? முன்ஞல் சொன்ன அறிவியல் உண்மை மெய்யாஞல் 'ஓம்' என்ற உச்சரிப்பின் அலேவுகளும், உலக முழுவதும் பரவியிருக்கின்றன. இலண்டனிலுள்ள கை, பர்த்துலோமியூ மருத்துவ மனேயில் நோயாளிகளுக்கு ஆறுதல், அமைதி, முழு ஒய்வு ஆகியவைகளேக் கொடுத்துள்ளது என்று என் னுடைய சொந்தமான உண்மை அனுபவங்களின் விளேவுகளேக் கொண்டு நான் உறுதியாகச் சொல்ல முடியும். டப்ளின் நகரிலுள்ள பெயர் பெற்ற மகப் பேறு மருத்துவ மனேயிலிருந்த பெண்களுக்கு மிகச் சிறந்த முறையில் உதவியளித்துள்ளது. மேலும் டேராடூன், செங்கல்பட்டு, சென்னே ஆகிய இடங் களிலுள்ள மருத்துவ மனேகளிலிருந்த தொழு நோயாளிகளுக்கு ஆறுதலும், தேறுதலும் இந்த அலேவுகள் கொடுத்துள்ளன உலகிலுள்ள நோயாளிகள் குணமடைய உதவியுள்ளது. வங்காளத்திலும், சென்னேயிலும் இருந்த ஆயிரக் கணக்கான இளம் கைம் பெண்களுக்கு ஆறுதல் அளித்திருக்கிறது. மனத் தளர்ச்சி அடைந்தவர்

களுக்கும், வாழ்க்கையில் இருள் சூழ்ந்து உற்சாக மிழந்தவர்களுக்கும் ஆறுதல் கொடுத்து இருக்கின்றது. தன்னலங்கருதாத தொண்டர்களுக்கு வலிமை கொடுத்து இருக்கின்றது. இந்தியாவின் வருங்கால நம்பிக்கைக்குரியவர்களும், உலகுக்கே புகழும் பெருமையைத் தரக்கூடியவர்களுமான இளைஞர்களுக்குப் புதிய உணர்ச்சிகரமான வாழ்வையும், ஊக்கத்தையும், உற்சாகத்தையும் கொடுத்திருக்கிறது. மனத்தின் ஆழத்திலும் காரண சரீரமாகிய உடலிலும் பதிந்துள்ள கொடிய நஞ்சு போன்ற சம்ஸ்காரங்களைப் பெரிய அளவில் மாற்றி இருக்கிறது. இவையெல்லாம் உண்மை. நண்பர்களே, என்னை நம்புங்கள். நான் சொல்வதில் நம்பிக்கை வையுங்கள். இன்றே புத்துணர்ச்சி பெறுவதற்குத் தயாராக இருக்கின்றீர்களா? சிவா உங்களுடைய உள்ளத்தில் மீண்டும் மீண்டும் 'ஓம்' உச்சரிப்பின் அலைகளை நிரப்புவார். வேள்வியின் போது செய்யும் சடங்கிலாவது மற்ற எதிலாவது ஏதாவது குறை நேர்ந்தால், முடிவில் ஆற்றல்மிக்க மந்திரமாகிய 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தைச் சொல்வதால் அக் குறையை நிவர்த்தி செய்துவிடலாம். வேள்விகள், புனித நூல்களைப் படித்தல், ஆன்மீக ஒழுக்கம், தியானம் ஆகிய அனைத்தும் 'ஓம்' என்ற மந்திரத்துடன் தொடங்கப்படுகின்றன. வேள்வி இயற்றுபவர் 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தை நினைவில் வைத்துக்கொள்வாரானால் அவருடைய வேள்வியின் வெற்றிக்கு ஏற்படும் தடைகள் எல்லாம் நீங்கிவிடும்.

கண்ணபிரான் கைகளில் குழலை வைத்துக் கொண்டு என்ன போதிக்கிறார்? புல்லாங்குழலின் தத்துவம என்ன? புல்லாங்குழல் 'ஓம்' இன் அடையாளம். ''உன்னுடைய அகந்தையைப் போக்கிக்கொள். உன் உடலாகிய குழலை நான்

வாசிக்கிறேன். என்னுடன் ஒன்றுபடுவாய். எனக்குள் நீ பிரவேசிப்பாய். உள்ளத்தை உருக்குவதாகிய ஆன்மாவின் இசையாகிய 'ஓம்' இன் இசையைக் கேட்டு நிரந்தர அமைதியைப் பெறு''.

பிரம்ம ஹம்சம் என்பது அன்னப் பறவைக்கு ஒப்பிடப்படுகிறது. ஹம்சம் அல்லது அன்னப் பறவையை நிகர்த்த யோகி ஒருவர் 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தைத் தியானிப்பதால் கர்மத்தின் விளைவுகளால் பாதிக்கப்படமாட்டார். கோடிக்கணக்கான பாவங்களால் கூட அவருக்குத் துன்பமேற்படாது. காலையில் இந்த மந்திரத்தை ஜபிப்பவர்கள் அன்று செய்த பாவங்களைப் போக்கிக்கொள்கிறார். காலையிலும், மாலையிலும் இந்த மந்திரத்தை ஜெபிப்பவர் எவ்வளவு கொடிய பாவங்களைச் செய்திருந்தாலும், பாவங்கள் அனைத்தினின்றும் விடுபட்டு வேதங்கள் அனைவற்றையும் ஓதுவதால் ஏற்படும் நற்பயன்களைப்பெற்று, பஞ்சமா பாதகங்களினின்றும் விடுதலை பெறுகிறார். பிரம்மத்தின் பெயரும் அடையாளமுமாகிய 'ஓம்' இன் புகழும் பெருமையும் அவ்வளவு உயர்ந்தது. அந்தப் பெயரின் மேன்மையில் உனக்கு அசையாத நம்பிக்கை இருக்குமானால், பிறப்பு, இறப்பு ஆகிய தளையிலிருந்து விடுதலை பெறுவீர்கள். தொடக்கத்திலும், நடுவிலும், முடிவிலும், 'ஓம்' என்ற உச்சரிப்புடன் எந்த காரியத்தைச் செய்தாலும் நீங்கள் செய்கின்ற செயலைச் சரிவர வெற்றியுடன் முடிப்பீர்கள்.

'ஓம்' என்பது என்ன?

ஓம் என்ற சொல் எங்கும் நிறைந்தது. அது இறைவனிடமிருந்து தோன்றியது. ஓம் என்ற ஒலியிலிருந்து படைப்பு தொடங்கியது. தெய்வீக

அலைவுகளிலிருந்து ஓம் தோன்றியது. ஓம் என்பது தான் எல்லாம். ஓம் என்பது ஆற்றல் மிக்க விந்தை யான சொல். அது வியக்கத்தக்க வலிமை பெற்ற ஒரு சொல்லாகும். ஓம் என்பது அனைவருக்கும் ஆறுதலை அளித்துக் காக்கின்றது.

ஒரு குடியரசுத் தலைவர் நாட்டிலுள்ள மக்கள் அனைவரின் எண்ணத்தையும் பிரதிபலிப்பதுபோல், 'ஓம்' என்பது இறைவனுடைய பெயர்கள் அனை வற்றையும் அடக்கி நிற்கின்றது. ஏனென்றால் 'ஓம்' என்ற சொல்தான் பெயர்கள், ஒலிகள் அனை வற்றிற்கும் ஆதாரமானது.

எல்லாப் பெயர்களும் ஒலிகளும் 'ஓம்' என்ற சொல்லில் அடங்கியுள்ளன. 'ஓம்' அனைத்துப் பெயர்கள், சொற்கள் ஆகியவற்றின் அரசன். சொற்கள், பெயர்கள், ஒலிகள் ஆகிய ஆறுகள் 'ஓம்' என்ற கடலில் பாய்ந்து கலக்கின்றன.

'ஓம்' படைப்பின் குரல். அது குருவின் குரல். 'ஓம்' இரண்யகர்ப்பனின் குரல். அது வேதங் களின் குரல். அது ஒலிகள் அனைவற்றிற்கும் அடிப் படையானது. அது தெய்வீக ஒலி. 'ஓம்' பிரபஞ்சத்தில் முதன்மையாகத் தோன்றிய ஒலி. ஞானயோக மார்க்கத்தில் ஒரு மாணவனுக்கு விலை மதிப்பற்ற பொக்கிஷமாக 'ஓம்' விளங்குகின்றது. 'ஓம்' வேதாந்திகளின் அடையாளச் சொல். ஆன்ம ஞானமாகிய படகில் பயணம் செய்து அச்சமின்றி பிர்ம்மமாகிய அமர வாழ்வெனும் மறுகரையை அடைய உதவும் அடையாளச்சீட்டு 'ஓம்'. ஓம் ஆன்மாக்களின் ஆன்மா; ஒளிகளின் ஒளி. அது பாவங்களையும் மரணமெனும் கொடிய நோயையும் போக்கும் சஞ்சீவியாகிய மருந்து. அது மாண்பிலா வாழ்வை அளிக்கும் தேவாமிர்தம். 'ஓம்'

திரிகூடத்திலுள்ள திரிவேணி. ஓம் என்று தியானம் செய். 'ஓமில்' மூழ்கி நீராடு. சம்சாரமாகிய கொடிய தீயை அணைக்கும் புனித நீரோட்டம் இதுதான்.

'ஓம்' என்பது ஒரு திரை போன்றது. பிரபஞ்சத்திலுள்ள உருவங்கள் திரையில் வரையப்பட்ட ஓவியங்கள் போன்றவை. திரை உண்மையானது ஆனால் ஓவியம் உண்மையல்ல. ஏனென்றால் திரையிலுள்ள நெருப்பு உன் கைகளைச் சுடாது, திரையிலுள்ள கத்தி உன் விரல்களை அறுக்காது. திரையிலுள்ள பாம்பு உன்னைக் கடிக்காது. அதுபோன்றே பிரம்மம்தான் மெய்யானது. பெயர்களும் உருவங்களும் தரையில் உள்ள ஓவியங்களைப் போன்று பொய்யானவை.

உண்மையான ஆன்மாவாகிய ஓம்தான் ஒலிகள், மொழிகள், உடல், மனம், பிராணன், புலன்கள், காரண சரீரம், ஐவகை உறைகள், பிரபஞ்சம் ஆகியவற்றின் அடித்தளம். அடித்தளம் மூலாதாரப் பொருளாக பொருள்களின் இயல்புகளை அடக்கியுள்ளது போன்று பிரபஞ்சத்திலுள்ள பொருள்கள் கடலிலுள்ள அலைகளைப் போன்று தோன்றுவதற்கு அடிப்படையாக அமைந்துள்ளது 'ஓம்'. எனவே உருவங்கள் அனைத்தும் வெறும் தோற்றங்களே அவை பொய்யானவை. உண்மைப் பொருளோடு ஒப்பிடும்போது அவை பொய்யாக இருப்பதாலும் மாறிக்கொண்டே இருப்பதாலும், நிலையற்றவையாக இருப்பதாலும் அவை பொய்யானவை எனப்படுகின்றன. மேலே கூறப்பட்ட எடுத்துக் காட்டில் கடல்தான் மெய்யானது. அம்மாதிரியே பிரம்மம் அல்லது 'ஓம்' தான் மெய்யானது.

'ஓம்' என்பது ஒரு சொல்லாலானது. அது ஆன்மாவின் இயல்புள்ளது. சொற்கள் அனைத்தும்

ஒருங்கிணைந்து பிரணவமாகிய ஒரே சொல்லாகி பிரம்மத்தைக் குறிக்கின்றன. 'ஓம்' என்பது தாரக மந்திரம். உலகியல் வாழ்க்கையாகிய சம்சாரம் என்னும் பெருங்கடலைக் கடக்க மனிதனுக்கு அது உதவுகிறது. பிரம்மம்தான் தாரகம். 'ஓம்' அல்லது 'தாரகத்தை'த்தான் வழிபட வேண்டும்.

'ஓம்' வேதாந்தத்தின் சாரம். உபநிடதங்களாகிய மரத்தின் மிகச் சிறந்த மலர் 'ஓம்'. 'ஓம்' பிரபஞ்சம் முழுவதற்கும் வேர் போன்றது. 'ஓம்' என்பது அட்சர பிரம்மம். சொற்கள், வாயசைவுகள், மொழிகள் ஆகியவைகளுக்கு ஆதாரமானது 'ஓம்'. 'ஓம்' பிரம்மத்தின் உண்மையான பெயர், 'ஓம்' ஆற்றல்மிக்க சொல். அழிவில்லாத ஆன்மாவாகிய பிரம்மத்தின் அடையாளம் 'ஓம்'. ஓம் என்பது பிரணவம், வேதங்களிலுள்ள ஒரு சொல். ஓம் என்பது உத்கீதை. அதிலுள்ள ஒவ்வொரு எழுத்தும் பிரம்மத்தின் ஒவ்வொரு இயல்பையும் குறிக்கின்றது.

ஓம் என்பது அடிப்படை ஆதாரம், சாரம். ஓம் அமர ஆன்மா. ஓம் புனித ஆவி. அது ஆன்மாவின் இசை, அமைதியின் கீதம், உபநிடதங்களின் சாரம், வேதங்களின் தலையிலுள்ள ஒளிவீசும் மணி. வேதாந்தம் என்னும் கம்பீரமான மலையின் உன்னதமான சிகரம் 'ஓம்'.

எங்கு 'பசியும் தாகமும்' இல்லையோ, எங்கு 'இன்பமும் துன்பமும்' இல்லையோ, எங்கு 'இங்கும் அங்கும்' என்பது இல்லையோ, எங்கு 'இன்று, நாளை' என்பது இல்லையோ, எங்கு 'கிழக்கும் மேற்கும்' இல்லையோ, எங்கு 'ஒலியும் நிறமும்' இல்லையோ, எங்கு 'ஒளியும் இருளும்' இல்லையோ அங்கு 'ஓம்' இருக்கின்றது.

அழியாத பிரம்மம், குறையாத ஒளி, விவரிக்க முடியாதது ஒன்று, அள்ள அள்ளக் குறையாதது, எல்லை வரையறுக்க முடியாதது, பிரபஞ்ச முழுவதும் நீக்கமற நிறைந்தது, எங்கே சொற்களும், எண்ணங்களும் மறைந்து விடுகின்றனவோ, எங்கே அறிவு, உறுப்புக்கள் செயலற்று விடுகின்றனவோ அங்கு 'ஓம்' இருக்கின்றது.

'ஓம் என்பது இதுதான் ஓம் என்பதுதான் ஆதாரம். தூய ஆசைகள் உள்ள ஒருவன் ஓம் எனும் ஆன்மாவின் மூலம் ஆன்மீகச் சிந்தனையில் ஈடுபட வேண்டும். ஓம் என்பது பிரம்மம் — 'ஓம் தான் எல்லாம்' — என்ற சொற்றொடர்களும், இது போன்று வேதநூல்களிலுள்ள மற்ற சொற்றொடர்களும் பிரம்மத்தை அறிவதற்குரிய முறைகளில் 'ஓம்' எவ்வாறு பயன்படுகின்றது என்பதைத் தெளிவாகக் காட்டுகின்றன. ஓம், பிரம்மம், ஆன்மா ஆகியவை எல்லாம் ஒன்றுதான் என்று அவை கூறுகின்றன.

'ஓம்' என்பது பிரம்மத்தின் அடையாளம். அதன் இயல்பான பெயர் 'ஓம்' என்று உச்சரிப்பது, ஜெபிப்பது, பாடுவது, தியானம் செய்வது ஆகியவற்றால் மனது தூய்மைப்பட்டு மனக் குழப்பம் நீங்கி, அறியாமையாகிய திரை அகன்று சாதகன் பிரம்மத்தோடு இரண்டறக் கலந்து விடுவதால் உதவுகின்றன.

மந்திரங்கள் அனைத்தும் 'ஓம்' என்று தொடங்குகின்றன. உபநிடதங்களும் ஓம் என்று தொடங்குகின்றன. சமயக்கருத்துக்கள் அனைத்தும் 'ஓம்' என்பதையே மையமாகக் கொண்டுள்ளன. எல்லையற்றதும் அழிவில்லாததுமான 'ஓம்' என்ற பாட்டையே நாம் விடும் மூச்சு ஓய்வின்றி பாடிக்

கொண்டிருக்கின்றது. 'ஓம்' என்ற எண்ணம் உள்ளத்தை உயர்த்துகின்றது. கிறிஸ்தவர்களும், யூதர்களும் தங்கள் தோத்திரங்களை 'ஓம்' என்ற சொல்லின் திரிபான 'ஆமென்' என்ற சொல்லோடு முடிக்கின்றார்கள். அவ்வாறே முஸ்லீம்களும் 'ஓம்' இன் மாறுபட்ட உருவமாகிய 'அமீன்' என்ற சொல்லோடு முடிக்கிறார்கள். மாண்டுக்ய உபநிடதம், முண்டக உபநிடதம் சண்டோக்ய உபநிடதம் பிரஸ்னோபநிடதம், கதோபநிடதம், கீதை, பிரம்ம சூத்திரங்கள் ஆகிய 'ஓம்' இன் பெருமையைப் புகழ்ந்து பாடுகின்றன. 'ஓம்' என்பதுதான் உன் உயிர், உன் மூச்சு, வேதங்களின் உயிர், அனைத்து மந்திரங்களின் உயிர். 'ஓம்' என்பது இவ்வுலகின் ஆதாரம். அதுதான் எல்லாம். 'ஓம்' ஒரு பொதுவான மந்திரம். அது அனைவருக்கும் பொதுவானது. அதில் பல்வேறு வகைப்பட்ட குறிப்புகள் தொடுக்கப்பட்டுள்ளன. பார்வதியாலும், சரசுவதியாலும் கூட அதன் சிறப்பைப்பற்றி விரிவாக எடுத்துக்கூற முடியவில்லை. அதன் புகழ் அத்தகையது. 'ஓம்' அனைத்து சமயங்கள், நம்பிக்கைகள், பிரிவுகள், இனங்கள் ஆகியவற்றிற்கு உரிய தெய்வத்தைக் குறிக்கின்றது. அதை அனைவரும் ஒத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பாம்பு என்ற எண்ணத்துக்கு கயிறு அடிப்படையாகவும், பிராணன், மனம், புலன்கள், உடல் ஆகியவைகளுக்கு ஆதாரமாக பிரம்மமும் அமைந்திருப்பதைப் போன்றே, 'ஓம்' என்பது பேச்சு என்ற தோற்றம் அல்லது எண்ணத்துக்கு ஆதாரமாக உள்ளது. 'எல்லாம் சொற்களின் விளையாட்டுதான்; என்று வேதத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. பேச்சுக்களாலான நூல், குறிப்பிட்ட பெயர்களாலான கயிறு ஆகியவற்றின் உதவியால்தான் பொருள்கள் இணைந்துள்ளன'. ''எதுவும் சொற்

களின் உதவியால்தான் செய்து முடிக்க முடிகிறது'' என்று மேலும் கூறப்பட்டுள்ளது. எதுவும் சொற்களை விட்டுப் பிரிந்திருக்க முடியாது. பெயர் களும் உருவங்களும் இணைபிரியாதவை. பெயர் களால்தான் எல்லாம் நடக்கின்றன. பெயர் களில்லா விட்டால் நாம் காணும் இந்த உலகத்தின் தோற்றமே இல்லை. ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் ஒரு பெயர் இருக்க வேண்டும். ஒரு மனிதனை எப்பெய ராவது இட்டுத்தான் அழைக்கவேண்டும். பிரம் மத்தைத்தவிர வேறொன்றுமில்லையானாலும், உனக்கு ஒரு கோப்பை தண்ணீர் வேண்டுமானால் 'கோவிந்தா! சிறிது தண்ணீர் கொண்டுவா!' என்பதற்குப் பதிலாக 'பிரம்மம், பிரம்மம்' என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் பெயர்கள் 'ஓம்' ஐ விட்டுப் பிரிந்திருக்க முடியாது. எனவே 'ஓம்' தான் எல்லாம்.

'ஓம்' என்ற சொல்லின் அமைப்பு

வாயால் உச்சரிக்கப்படுகின்ற சொற்கள் அனைவற்றின் ஆதாரம் அ, உ, ம என்ற மூன்று எழுத்துக்கள். அ, உ ஆகிய இரண்டும் இணையும் போது 'ஓ' என்று ஆகின்றன. எனவே 'அஉம்' என்பதுதான் 'ஓம்' ஐ எழுதுவதற்குரிய சரியான முறையாகும். 'ஓம்' என்ற புனித மந்திரத்தில் 'அ' என்பது விராட் ஸ்வரூபத்தையும் (கண்ணுக்குப் புலப்படும் ஸ்தூலவடிவத்தையும்), 'உ' என்பது இரண்ய கர்ப்பன், காரிய பிரம்மத்தையும் (சூட்சும வடிவத்தையும்) 'ம' என்பது காரண பிரம்மம், காரிய பிரம்மம் (அருவமாகிய பிரம்மத்தையும்) குறிக்கின்றன. 'ஓம்' என்பது 'சத் நாம்' அல்லது 'ஓம்காரம்' என்று சீக்கியர்களாலும் ஜெஹோவா என்று யூதர்களாலும் அல்லாஹு என்று முஸ்லீம் களாலும் அஹுர்மஸ்தா என்று ஜோராஸ்டிரியர்

களாலும், ஹனேவா என்று பாரசீகர்களாலும், எலோ ஹெம் என்று கிறிஸ்தவர்களாலும் டோ என்று சீனர்களாலும், மோனுட் என்று கிரேக்கர் களாலும் அழைக்கப்படுகிறது. உயிருக்கு ஆதார சக்தியான பிராணனுக்குள்ளே ஊடுருவிப்பாய் வதால் 'ஓம்' என்பது பிரணவம் என்று அழைக்கப் படுகின்றது.

முன்னரே கூறியுள்ளபடி 'ஓம்' ஐ அ, உ, ம என்ற மூன்று எழுத்துக்களாகப் பிரிக்கலாம். 'அ' என்பது 'ஜாக்ரத அவஸ்தையாகிய விழிப்பு நிலை யையும், 'உ' என்பது 'ஸ்வப்பன அவஸ்தை யாகிய கனவு நிலையையும், 'ம' என்பது சுஷுப்தி நிலையாகிய உறக்க நிலையையும் குறிக்கின்றன. இவை மூன்றும், ஒன்று சேர்ந்த 'ஓம்' அந்த மூன்று நிலைகளையும் கடந்த 'துரிய' நிலையைக் குறிக்கிறது 'ஓம்' என்று உச்சரிப்பின் மயக்கும் அல்லது வசீகரமான இனிய ஓசை மன அமைதியை உண்டாக்குகிறது. 'ஓம்' ஐ உச்சரிப்பதாலும், ஜெபம் செய்வதாலும், தியானம் செய்வதாலும் மனம் அல்லது சூட்சும சரீரத்தில் சீரான அலைவுகள் தோன்றி மனம் மிகவுயர்ந்த தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்தப் படுகிறது. முடிவில் துரிய நிலையைப் பெற்று, தியானம் செய்பவர் தன் தனிப்பட்ட நிலையை மறந்து எங்கும் நிறைந்த பிரம்ம உணர் வாகிய, பரப்பிரம்மத்தோடு ஒன்று கலந்து விடுகிறார்.

'ஓம்' என்பது அழிவில்லாததும், மாற்ற மில்லாததுமான பரப்பிரம்மம். மனிதனின் விழிப்பு, கனவு, உறக்கம் ஆகிய மூன்று நிலைகளிலு முள்ள அனுபவங்களையும் அடக்கியுள்ளது. 'ஓம்' கண்ணுக்குப் புலப்படுபவையும், சூட்சுமமாகவுள்ள அனைத்தையும் கொண்டது 'ஓம்'. 'அ' என்பது

இந்த ஜட உலகத்தையும் விழிப்பு நிலையையும், 'உ' என்பது சூட்சுமமாகிய மன நிலையையும் கனவு நிலையையும், 'ம' என்பது அறிவுக்கு அப்பாற் பட்டதும் நமக்குத் தெரியாததவையும் ஆழ்ந்த உறக்கநிலையையும் குறிக்கின்றன.

விழிப்பு, கனவு, உறக்கம் துரியம் ஆகிய நான்கு நிலைகளுக்கும் பொருந்துமாறு 'ஓம்' என்ற சொல்லில் நான்கு அமைப்புகள் உள்ளன.

அ, உ, ம, என்ற மூன்றும் இந்த மூன்றும் சேர்ந்து உண்டாக்கும் விவரிக்கமுடியாத ஒலி அலைவும் தான் இந்த நான்குமாகும். மோட்சத்தை விரும்பும் சாதகன் ஒருவன் 'விஸ்வம் அல்லது விராட்' ஆகிய 'அ' என்பதையும், விதஜஸம் அல்லது இரண்யகர்ப்பனைக் குறிக்கும் 'உ' என்பதை யும், பிரக்னை அல்லது ஈஸ்வரனைக் குறிக்கும் 'ம' என்பதையும், ஓம் என்பதின் சிறப்பான ஒலியும் துரியம் என்னும் நிலையையும், தூய பரப்பிரம்மமும் ஆகிய அர்த்தமாத்திரையையும் வேறு பாடின்றி ஒன்றாகவே காணச் செய்வதே மாண்டூக்ய உபநிடதத்தின் நோக்கமாகும். உலகியல் இயல்புகள் அனைவற்றையும் கடந்து நிற்கும் மிகவுயர்ந்த தத்துவத்தை நன்கு அறிந்து கொள் வதற்காகவே இந்த முறைகள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே பிரம்மத்தினிடத்தில் பொதுவாக அமைந் துள்ள தெய்வீக ஆற்றல் படைத்துள்ள இயல்பு களெல்லாம் தனியொரு மனிதனிடத்தில் அவை களுக்கேற்ற முறையில் அமைந்துள்ள இயல்புகளாக குறிக்கப்படுகின்றன. எனவே தனிமனிதனின் ஆத்மாவின் ஆனந்தமய நிலை என்பது பரமாத்மா அல்லது ஈசுவரனின் நிலை என்று எண்ணப்படுகிறது.

'அ' என்பது பிரம்மம். 'ம' என்பது மாயை. அவைகளுக்கிடையே நடைபெறும் செயலைக்

குறிப்பது 'உ'. ஆயிரம் கதிர்கள் படைத்த சூரியனின் இருப்பிடமாகிய சுவர்க்கத்திற்குப் போகும் திருமாலின் உருவமாகிய அம்சம் ஓம் எனும் பறவையின் இரண்டு சிறகுகள் 'அ', 'உ' என்னும் இரண்டு எழுத்துக்கள். 'ஓம்' எனும் சொல்லின் இருதயத்துள் சத்வகுணம் பொருந்திய தேவர்கள் அனைவரும் இருக்கின்றனர். 'அ' எனும் எழுத்து அந்தப் பறவையின் வலது சிறகு என்றும், 'உ' எனும் எழுத்து அதன் இடது சிறகு என்றும், 'ம' என்பது அதன் வால் என்றும், அர்த்த மாத்திரை என்பது அதன் தலை என்றும் கருதப்படுகிறது. 'அ' என்ற எழுத்திலிருந்து 'ஜாம்பவான்' எனப்படும் பிரம்மாவும், 'உ' என்ற எழுத்திலிருந்து 'உபேந்திரன்' எனப்படும் ஹரியும், 'ம' என்ற எழுத்திலிருந்து, 'அனுமான்' எனப்படும் சிவனும் தோன்றினர்கள். 'ஓம்' என்பது தத்த்வம் அஸி என்ற மகா வாக்கியத்தையும் குறிக்கிறது. 'அ' என்பது ஜீவன், 'ம' என்பது ஈசுவரன், 'உ' என்பது இரண்டையும் இணைத்து ஜீவனுக்கும் பிரம்மமாகிய ஈசுவரனுக்கும் உள்ள ஒற்றுமையைக் காட்டுகிறது.

அ உ ம என்பதில் 'அ' என்னும் எழுத்து தகப்பன் அல்லது ஆண் தன்மையைக் குறிக்கின்றது; 'உ' என்பது தாய் அல்லது பெண் தன்மையைக் குறிக்கின்றது; 'ம' என்ற எழுத்து மகனைக் குறிக்கின்றது. இதையே 'அ' என்பது நான் என்பதையும் 'உ' என்பது 'இது' என்பதையும், 'ம' என்பது 'அல்ல' என்பதையும் குறிப்பாதகக் கொள்ளலாம். எனவே ஓம் என்பது 'நான் இது அல்ல' (அஹம் ஏதத் ந:) எனப் பொருள்படும். அதற்கு 'நான்' அல்லது 'இது' அல்லது 'இல்லை' யும் அல்ல ஆகிய எதுவுமில்லை என்று பொருள். உருவங்கள் பெயர்கள் ஆகிய அனைவற்றிற்கும் அப்

பாற்பட்டதும், நேற்றும், இன்றும், நாளையும் என்றும் இருக்கும் ஒன்றையும் குறிக்கின்றது.

'ஓம்' க்கு எட்டு உறுப்புகள் இருக்கின்றன. 'அ' என்பது முதல் உறுப்பு 'உ' என்பது இரண்டாவது; 'ம' என்பது மூன்ருவது. 'பிந்து' என்பது நான்காவது; 'நாதம்' என்பது ஐந்தாவது; 'காலம்' என்பது ஆருவது: 'காலாதீதம்' (காலம் கடந்தது) என்பது ஏழாவது: இவைகளுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்டது எட்டாவது. அகார, உகார, மகார, அர்த்த மாத்ர, நாத, பிந்து, கலா, சக்தி என்ற எட்டும் தான் ஓம் எனும் பிரணவத்தின் உறுப்புகள்.

ஓம் என்பது சகுணமாகவும், நிர்க்குணமாகவும், சாகார நிராகாரமாகவும் இருக்கின்றது. மூன்று வகையாகவுள்ள ஒவ்வொன்றும் 'ஓம்' ஆல் குறிக்கப்படுகின்றது. எனவே 'ஓம்' மிகவும் முக்கியமானது. அதை மனதிற்குள்ளே திருப்பித் திருப்பி உச்சரிக்க வேண்டும்.

அ	உ	ம
பிரம்மா	விஷ்ணு	சிவன்
விராட்	இரண்யகர்ப்பன்	ஈஸ்வரன்
விஸ்வம்	தைஜஸ்வம்	பிராஜ்னன்
சரஸ்வதி	லக்ஷ்மி	துர்க்கை
தந்தை	மகன்	புனித ஆவி
ரஜஸ்	சத்வம்	தமஸ்
உடல்	மனம்	ஆன்மா
பூதம்	சூக்ஷ்மம்	கௌசல
ஜாக்ரத	ஸ்வப்பன	சுஷுப்தி
இறந்தகாலம்	நிகழ்காலம்	எதிர்காலம்
சத்	சித்	ஆனந்தம்
எல்லாமறிந்தது	எல்லாம் வல்லது	எங்கும் நிறைந்தது
படைத்தல்	காத்தல்	அழித்தல்
உறக்கம்	உறக்கமின்மை	இரண்டுமற்ற தன்மை
பிரக்ருதி	ஜீவாத்மா	பரமாத்மா
பிறப்பு	வாழ்க்கை	இறப்பு

பண்டித G. கிருஷ்ண சாஸ்திரி அவர்களால் ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டுள்ள இராம கீதையிலுள்ள குறிப்பு : ''இந்த மாத்திரைகளின் பெயர்களோடு தொடர்புள்ள சரியான பொருளையும் அவைகளிலடங்கியுள்ள மறைமுகமான சிறப்பியல்பு களும் சாதாரண வாசகர்களால் அதைப்புரிந்து கொள்ளமுடியாது. உபதேசம் பெறுவதற்கு முன்னுள்ள இறுதியுள்ள மிகவும் உயர்ந்த மறைமுக மான குறப்புகள் அவைகளில் அடங்கியுள்ளன. இந்திய நாட்டின் மிகவுன்னதமான மறை நூல்களி லுள்ள உபதேசங்களைப் பெறும் வாய்ப்புள்ள நல்ல அதிர்ஷ்டமுள்ள பெரியோர்கள் 'ஹ்ரீம்' என்ற மந்திரத்தைப் பற்றியும் அதிலுள்ள பதினாறு மற்றும் இருநூற்று ஐம்பத்தாறு மந்திரங்களைப் பற்றியும் சொல்லும் பகுதியான ''வைரவஸ் ரகஸ்யம்'' என்னும் தொகுதியைப் பற்றிக் கூறுகிறார்கள். 'ஹ்ரீம்' என்பது ஸ்தூல பிரணவம் என்றும் 'ஓம்' என்பது சுக்ல பிரணவம் என்றும் சொல்லப்படும்.

இந்த பிரணவத்தின் 256 மாத்திரைகளும் அவற்றின் பிரயோகங்களும் (பயன்படும் முறைகள்) அப்பைய தீட்சிதரின் ''அனுபூதி மீமாம்ச பாஷ்யம்'' என்ற நூலில் விளக்கமாக கூறப் பட்டுள்ளன.

அ, உ, ம, அர்த்த மாத்திரைகளாலானது பிரணவம் என்று மாண்டூக்ய உபநிடதத்தில் கூறப் பட்டுள்ளது. பிரக்ருதி, புருஷன் ஆகியவற்றோடு சேர்த்து இவை எட்டாகின்றன. வேறொரு உபநிடதத்தில் இவை பதினாறு என்றும் பின்னர் முப்பத்திரண்டு என்றும் சொல்லப்படுகின்றன. 128, 256 என்ற எண்கள் பிரணவத்தின் மற்ற பிரிவுகளைக் குறிக்கின்றன. இவைகளுள் முதல்

தொண்ணூற்ருறு பிரிவுகள் ஐந்து முக்கிய சக்திகள், அறிவு, செயல்களுக்கான ஐந்து உறுப்புகள், ஐந்து பிராணன்கள், மனம், புத்தி, ஐந்து மகா பூதங்கள், மூன்று விதமான உணர்வு நிலைகள், ஆசைகளின் வடிவிலுள்ள மனிதனின் எதிரிகள், தோல், இரத்தம் போன்று உடலை உருவாக்கும் ஏழுவித பொருள்கள், மூவகைக் குணங்கள் ஆகியவற்றின் தத்துவங்களைப்பற்றிக் கூறுகின்றன

பிரணவத்தின் சிறப்பான பொருள் வகுக்கப் படாத சத்—சித். ஆனந்த ஸ்வரூபமாகிய பரம் பொருளின் சிறப்பான தன்மையேயாகும். இதன் உதவியால் மனிதன் சம்சாரமாகிய கடலின் மறு கரையை அடைய முடிகிறது. 256 மாத்திரை களில், 128 மாத்திரைகள் சகுணப் பிரம்மத் தையும், 128 மாத்திரைகள் நிர்க்குணப் பிரம்மத்தையும் பற்றியவை. சகுணப் பிரம்மத் தைப் பற்றிய 128 மாத்திரைகளும் ஸ்வாகத பேதத்தைப் பற்றி விளக்குகின்றன. ஒரே மரத்தி லுள்ள கிளை, இலைகள் ஆகிய வெவ்வேறு பாகங் களுக்கிடையேயுள்ள வேற்றுமைகளைக் கூறுவதன் மூலம் விளக்கப்பட்டுள்ளன. மரம் ஒன்றுதான். ஆனுல் அதன் இலைகள், கிளைகள் வேறுபட்டுள்ளன. உடலிலுள்ள வெவ்வேறு உறுப்புகளின் தன்மை களும் இவ்வாறே வேறுபட்டுள்ளன. இந்த 128 மாத்திரைகளில் 16 மாத்திரைகள் துணைப் பிரிவு களாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகளில் விவேகம், வைராக்கியம், ஷட்ஸம்பத், முமுக்ஷுத்வம் ஆகிய பெயர்களைக் கொண்ட நிலைகளின் வெளிப்படையானவையும், சூக்ஷ்மமான வையானவையுமான இயல்புகளைப் பற்றியவை. இவைகள் ஆன்மீகத் தெளிவு பெற கூடிய தகுதி யுடைய 16 மக்கள் அல்லது அதிகாரிகளைப் பற்றியவை. இவை ஸ்தூல விவேகம், சூக்ஷ்ம

விவேகம், காரண விவேகம், துரிய விவேகம் மற்றும் பிற நிலைகளாகும். எஞ்சியுள்ள 112 பகுதிகள் ஏழு ஞானபூமிகைகளைப் பற்றியவை. வாயால் முணுமுணுத்துக் கொண்டே பிரார்த்தனை மூலம் பிரணவத்தைத் தியானம் செய்வது க்ரமமுக்தி (படிப்படியான விடுதலை) பெறுவதற்கு உதவும். இது இரண்டாவது தரமேயாகும். அமைதியான தூய தியானம் தான் மிகச் சிறந்ததாகும். சாதகர்களால் பயன்படுத்தப்படும் மற்ற மந்திரங்கள் அல்லது பெயர்களின் பொருளும் பிரணவத்தில் அடக்கம்.

உணர்வின் பதினாறு நிலைகள், உணர்வு நிலையில் 16 வகைகள் இருக்கின்றன. அவைகளில் நான்கு பிரதான வகையைச் சேர்ந்தவை. அவை யாவன: ஜாக்ரத, ஸ்வப்ன, ஸுஷுப்தி, துரியம் எனப்படும். இவைகளை வேறுபடுத்தி வகைப்படுத்தும் போது அவை பதினாறாகப் பெருகுகின்றன. இவை ஜாக்ரத - ஜாக்ரத (விழிப்பில் விழிப்பு) ஜாக்ரத் – ஸ்வப்பன (விழிப்பில் கனவு) ஜாக்ரத் ஸுஷுப்தி (விழிப்பில் உறக்கம்), ஜாக்ரத-துரிய (துரியத்தில் விழிப்பு) என்றவாறு மற்ற மூன்று நிலைகளோடு சேர்ந்து பெருகுகின்றன.

நாம் காணும் பொருள்களில் 'இது', எனது என்ற உணர்வு அல்லது எண்ணம் ஏற்படாமல் இருப்பதுதான் ஜாக்ரத – ஜாக்ரத என்ற நிலையாகும். பெயர், உருவம் என்றும் எண்ணத்தை விட்டு விலகும் நிலையையே 'ஜாக்ரத ஸ்வப்ன' என்று பெரியோர்கள் சொல்கிறார்கள். இதற்கு முன் சத்-சித்-ஆனந்தத்தின் இயல்பைப் பற்றிய தெளிவு உண்டாகிறது. 'ஜாக்ரத–ஸுஷுப்தி' நிலையில் ஆன்மீக ஞானம் தவிர வேறு எதைப்பற்றிய எண்ணமே இல்லை. ஜாக்ரத - துரிய நிலையில் பூத,

சூக்ஷ்ம, தற்காலிக நிலைகளாகிய மூன்றும் பொய்யானவை என்ற மனவுறுதி திடமாக இருக்கின்றது. முன்னர் நடந்த ஒரு காரணத்தால் சூக்ஷ்ம உலகில் ஏற்பட்ட செயல்கள் கூட பூத உலக ஞானம் அழிந்தபோது ஆன்மாவை எந்த விதத்திலும் கட்டுப்படுத்தாது. ஸ்வப்பன நிலையில் பார்ப்பவன், பார்க்கப்படும் பொருள், பார்க்கும் செயல் ஆகிய மூன்றும் உள்ளன. எல்லாவற்றிற்கும் மூலகாரணமான அறியாமையாகிய காரண அஞ்ஞானம் அழிக்கப்படும்போது, அப்போதிருக்கும் ஸ்வப்பன ஸுஷுப்தியில் அளவு கடந்த ஆழ்ந்த சிந்தனை ஏற்பட்டு மனதில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஞானத்தோடு ஒன்று படுகின்றன. அதுதான் ஸ்வப்பன துரியம். அதில் பிரபஞ்ச முழுவதுக்குமான பேரானந்தம் தோன்றி தனிப்பட்ட ஆத்மாவுக்கு ஏற்படும் ஆனந்தம் அதில் ஒன்று கலந்து விடுகிறது. தான் மட்டும் மனத்தில் அனுபவிக்கும் ஆனந்தம் மனத்தில் தோன்றும் மாறுபாடுகளின் காரணமாக பிரபஞ்ச இன்பம் அல்லது பரந்த இன்பமாக மாறுவதுதான் ஸுஷுப்தி ஜாக்ரதா எனப்படும். ஸுஷுப்தி ஸ்வப்பனத்தில் உள்ளேயே இருக்கும் ஆனந்தத்தில் மூழ்கிக் கிடக்கும் மனமாற்றங்களோடு சாதகன் தன்னை ஒன்று படுத்திக்கொள்ளுகிறான். ஒருவன் பேரானந்தம் அல்லது அறிவின் ஒருமைப்பாட்டை அடைந்த பிறகு, அதாவது மனமாறுபாடுகளுக்கும் அப்பாலும் இறைவனுடைய மிகவுயர்ந்த நிலையை உணர்ந்து தெளியும் நிலைக்கும் மேலே உயர்ந்த நிலையை அடையும்போது ஸுஷுப்தி – ஸுஷுப்தி நிலையை அடைவதாகச் சொல்லப்படுகிறான். ஸுஷுப்தி-துரியத்தில் வேறுபாடுகளற்ற ஒன்றான அகண்டாகார நிலை உறுதிப்படுகிறது. இந்த அகண்டாகார நிலையில் ஏற்படும் ஆனந்தம் விழிப்பு நிலையில் இயல்பாக இருக்கும்போது துரிய

ஜாக்ரதாவில் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. துரிய ஸ்வப்பனம் அடைவதற்கு மிகக் கடினமானது. ஏனெனில் அகண்டாகாரத்தில் ஏற்படும் அனுபவங்களை விழிப்பு நிலையில்கூட இயல்பாக இருக்கும் நிலைதான் அது. துரிய ஸுஷுப்தியில் உயர்ந்த நிலையைப் பெறுவது அதிக கடினமானது. இந்த நிலையில் ஒரு யோகிக்கு ஆனந்தப் பரவசம் ஆழ்ந்த உறக்கத்தின்போதுகூட இயல்பாக நிலை கொள்கிறது. இந்த நிலை அரூபமானது, உணர முடியாதது. இந்த பதினாறு நிலைகளையும் ஒரே பிறவியில் அடைய முடியாது. ஆயினும் அவைகளைப் பெற முயல வேண்டும். 'ஓம்' இன் பதினாறு மாத்ரைகள் அல்லது பிரிவுகள் பிரம்மஞானத்தின் உருவம் எனப்படும். உணர்வு நிலைகளின் பதினாறு நிலைகளை அவை குறிக்கின்றன. மீதியுள்ள 112-ம் ஒரு பூமிகைகளின் துணைப் பிரிவுகள், அவை இந்தப் பதினாறு பிரிவுகளின் வெவ்வேறு நிலைகளைக் குறிக்கின்றன. இங்கு கூறப்பட்ட 128 மாத்திரைகளும் நிர்க்குணத்தைப் பற்றியவையே தவிர சகுணத்தைப் பற்றியவை அல்ல.

அத்தியாயம் — இரண்டு

'ஓம்' தியானம்

சாதனை :—

ஓம், உன் வாழ்க்கையில் உனக்கு மிகச்சிறந்த தோழன். அது உனக்கு அழிவற்ற தன்மையையும் நிரந்தரமான பேரின்பத்தையும் கொடுக்கிறது. ஓம் உன்னுடைய சத்குரு. ஓம் உனக்கு வழிகாட்டியும் ஆசானும் ஆகும். ஆகையால் 'ஓம்' என்று ஜெபம் செய்துகொண்டும், அதை உச்சரித்துக்கொண்டும், ஸ்மரணை செய்துகொண்டும், சிந்தனை செய்து கொண்டும், மனனம் செய்துகொண்டும், விசாரணை செய்துகொண்டும் தியானம் செய்துகொண்டும் அதனோடு சத்சங்கம் செய்துகொண்டு இணை பிரியாது இரு.

ஓம் ஜெபம் என்பது 'ஓம்' என்று இடைவிடாது வாயால் சொல்லிக்கொண்டோ நினைத்துக்கொண் டோ, உதடுகளால் முணுமுணுத்துக் கொண்டோ இருப்பது. ஓம் என்று பலமாகச் சொல்லிக் கொண்டு மூச்சையும் அலைவுகளையும் மூலாதார சக்கரத்திலிருந்து சஹஸ்ராரச் சக்கரத்துக்கு எடுத்துச் செல்வதுதான் 'ஓம்' ஐ உச்சரிக்கும் முறை. 'ஓம்' அல்லது பிரம்மத்தை நினைத்துக் கொண்டே இருப்பதுதான் 'ஸ்மரணம்.' 'ஓம்'ஐ நினைத்துக்கொண்டிருப்பதே சிந்தனை. 'ஓம்' ஐப் பற்றி ஆழ்ந்து யோசிப்பது மனனம். 'ஓம்' ஐப் பற்றிய விசாரணை என்பது பிரம்மத்தின் தன்மையைப்பற்றி ஆலோசிப்பது. கண்ணுக்குப் புலனாகாததும், அழிவில்லாததுமான ஆன்மாவைப் பற்றி அத்வைதபாவத்துடன், ''தூய அறிவாகிய எங்கும் நிறைந்த பிரம்மம் நான் தான்'' என்று

எண்ணிக்கொண்டு நிதித்யாசனத்தில் இருப்பது தான். 'ஓம்' தியானம் இந்த உணர்வு உன் நெஞ்சத்தின் ஆழத்தில் வெகு தூரம் உள்ளே செல்லவேண்டும். உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு உயிரணுவும், ஒவ்வொரு துவாரமும், ஒவ்வொரு அணுவும், நரம்பும், நாடியும், சுத்த ரத்தக் குழாயும், அசுத்த ரத்தக் குழாயும், ஒவ்வொரு துளி ரத்தமும் அதிக ஆற்றலுடன் துள்ளித்துடித்து இந்தப் புனிதமானதும, ஆன்மாவை உயர்த்தக் கூடியதும், மிக உன்னதுமான உணர்ச்சியுடன் செயல்படவேண்டும். 'ஓம்' ஐப்பற்றிச் சிந்திக்கும் போதும், தியானிக்கும்போதும், அதை உச்சரிக்கும் போதும் பரமாத்மாவுடன் உன்னுடைய ஒருமைப் பாட்டை உணர்ந்துகொள். பெயர்களும் உருவங்களும் கொண்ட உலகை மறந்து தூய அறிவாகிய எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளுடன் ஒன்றுபடு.

நிர்குண தியானத்தில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. அவை 'ஓம்' இன் லயசிந்தனை, அந்தக் கரணமாகிய மனதைப்பற்றிய லயசிந்தனை, பஞ்ச பூதங்களைப் பற்றிய லய சிந்தனை, அன்வய வ்யதிரேகா முறை, நேதி-நேதி முறை (நான் உடல் அல்ல; நான் மனமல்ல; நான் சத்-சித்-ஆனந்த பிரம்மம்; நான் சாக்ஷி) அத்யரோப-அபவாத நெறி, பாக-த்யாக-லக்ஷண முறை, பொருளோடு 'ஓம்' ஐப்பற்றிய ஜெபம் போன்றவையாகும். பஞ்சகோசங்களைத் தாண்டிச் செல்வதால் சிலர் பிரம்மத்தை அடைகிறார்கள்; இவர் அவஸ்தாத்ரய சாக்ஷி பாவத்தின் மூலம் பிரம்மத்தை அடைகிறார்கள்; சிலர் திரிகுணாதீத அனந்த பிரம்மத்தோடு தங்களை ஒன்று படுத்திக்கொண்டு திரிகுணங்களின் மூலம் பிரம்மத்தை அடைகிறார்கள். ஸோஹம் தியானம் சுவாசித்தலோடு சேர்த்து எண்ணப்படு

கிறது. இங்கே மனமானது சுவாசித்தலோடு நிலைபெறுகிறது.

'ஓம்' ஜெபம்

பிரணவ ஜெபம் என்னும் 'ஓம்' ஜெபம் சொல்வதால் மனதிற்குமிக்க ஆற்றல் ஏற்பட்டு அதன் செயல்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. புனிதமான சொல்லாகிய 'ஓம்' இன் உச்சரிப்பே சாதகர்களின் கவனத்தைக் கவர்கின்றது. அதனால் ஏற்படும் அலைவுகள் மிகவும் ஆற்றல் மிக்கவை. அவற்றைத் தொடர்ந்து உச்சரிப்பதால் அவற்றின் வலிமையால் மிகப்பெரிய கட்டடத்தையே தரை மட்டமாக்கி விடலாம். இதைப் பயிலும் வரை, நம்மால் அதன் ஆற்றலை நம்பமுடியவில்லை. இந்த ஜெபத்தைப் பயில்வதற்கு முயன்றால், மேலே சொன்னது முற்றிலும் உண்மையானதும் சரியானது மாகும் என்று நம்புவது எளிது. நான் அந்த அலைவுகளின் ஆற்றலைச் சோதித்துப்பார்த்ததனால் மேலே குறிப்பிட்ட அதன் பயன் உண்மையானது என்று நம்புகிறேன். அதை உச்சரிப்பதனால் சிறிது பலன் இருக்கும். ஆனால் அதைச் சரிவர தவறின்றி, முறையோடு உச்சரிப்பதால், சாதகனுடைய உடலின் ஒவ்வொரு அணுவையும் மாறுதலடையச் செய்து புதிய உணர்வுகளையும், நிலைகளையும் உடலில் தோற்றுவித்து, உடலில் ஆன்மீகசக்தியைத் தூண்டி விடுகிறது.

தியானத்தில் அமர்ந்தவுடன் ஐந்து நிமிட நேரம் 'ஓம்' என்று உரக்க உச்சரி. இதனால் விக்ஷேபம் என்னும் மன அலைச்சல் நீங்கும். உலகியல் எண்ணங்களை ஒழித்துவிடும்; உயர்ந்த உள்ளத்தில் கிளர்ச்சி ஏற்படுத்தும் எண்ணங்கள் தோன்றும். பஞ்ச கோஷங்கள் என்னும் ஐந்து

உரைகளையும் ஒன்முக இணைத்து உன்னைப் பரம் பொருளோடு இணைந்து செயல்படச் செய்யும். அதன் பிறகு 'ஓம்' ஜெபத்தை அமைதியாக மனதில் தொடங்கு.

'ஓம்' உச்சரிப்பு

நிறைந்த உணர்ச்சியுடன் உன்னுடைய இதயத்தின் ஆழத்திலிருந்து 'ஓம்' என்று பாடு. 'ஓம்' என்று சொல்லும்போது, உனக்கு அதன் எல்லாம் வல்ல ஆற்றலும், எல்லாம் தெரிந்த இயல்பும், எங்கும் நிறைந்த தன்மையும் தெரிவதால் 'ஓம்' தன் உண்மையான உருவத்துடன் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு நரம்பு, இரத்தக்குழாய், உயிர் அணு, உடலின் ஒவ்வொரு அணு, அணுத் தொகுதி, ஒவ்வொரு இரத்த அணு ஆகியவற்றினின்றும் பீரிட்டுப் புறப்பட்டு வெளிப்படுகிறது என்று உணர்ந்துகொள். 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தை அளவு கடந்த ஊக்கத்துடனும், வேகத்துடனும், ஆற்றலுடனும், வலிமையுடனும் உலகத்துக்குக் கொடு. மறுபடியும் அந்த ஆற்றலைப் பெறுவதற்கு உன்னைத் தயார் செய்து கொள். வேதாந்த சிங்கத்தைப்போல் முழங்கி, 'ஓம்' என்று பாடு.

தியானத்தில் அமர்ந்தவுடன் ஐந்து நிமிட நேரம் 'ஓம்' என்று இசையுடனும், பாவத்துடனும் பாடு. அதன் பொருளைக் கற்றுக் கொள். அந்த ஒலி தொப்புளிலிருந்து புறப்பட்டு தலையின் உச்சியில் முடிய வேண்டும். 'ஓம்' என்று ஓதுவதால் உண்டாகும் விந்தையான அலைவுகளால் மனம் ஒருமுகப்படும்; அன்னமய, பிராணமய, மனோமய, கோஷங்களின் இணைந்த தன்மை உண்டாகும்; மனம் பரம்பொருளோடு இணையும்.

ஓம் என்று சொல்லித் தீயவைகளை விரட்டு. ஓம் என்று பாடி ஊக்கம், ஆற்றல், வலிமை ஆகியவற்றைப் பெறு. ஓம் என்று ஜெபித்து மனத்தை ஒருமுகப்படுத்து. ஓம் என்று தியானித்து, பிரம்மத்தை நினைந்து மனம் உருகு. உன் சத்–சித் ஆனந்த ஸ்வரூபத்தில் நிலைத்திரு. அந்த 'ஓம்' உனக்கு வழி காட்டி, பாதுகாத்து உன்னை உயர்த்தி, உன் இலட்சியத்துக்கு உன்னை அழைத்துச் சென்று, பிறப்பு, இறப்பு ஆகிய சுழலில் இருந்து உன்னை விடுவிக்கட்டும்.

மனத்தளர்ச்சி ஏற்படும்போதும், உனக்குச் சிறிது தலைவலித்தாலும் சற்று சுறு சுறுப்புடன் நட. நடக்கும்போது 'ஓம்' என்று ஜபம் செய். அவ்வாறு உச்சரிக்கும்போது உனக்குள் தெய்வீக ஆற்றல் நிறைந்து விளங்குவதாக நினைத்துக் கொள். ஓம் என்பது எல்லா வகையான நோய்களுக்கும் எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடியது, அனைத்து நோய்களைப் போக்கவல்லதுமான மருந்தாகும். 'ஓம்' எல்லாவகையான நோய்களையும் தீர்க்கும் 'சர்வ சஞ்சீவி' ஆகும். இந்த மருத்துவ ஆலோசனையைப் பின்பற்றி, இந்த தெய்வீக மருந்தினுல் விளையும் விந்தையான விளைவுகளை நீயே தெரிந்து கொள். இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைகள் மருந்து உண்ணுவதுபோல, இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைகள் 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தைச் சொல். ஆத்மாவாகிய பிரம்மம் 'ஓம்' என்பதோடு இணைந்திருக்கிறது. 'ஓம்'ஐ-ஜெபிப்பது அள்ளும்தோறும் குறையாதது தெய்வீக ஆற்றல் தோன்றும் இடத்தினருகிலேயே போய் அதைப் பெறுவது போன்றதாகும். 'ஓம்' என்று சொல்லும்போது 'நான்தான் உடல் நலம்' என்று உணர். நோய்களை உண்டாக்கும் கிருமிகள் அனைத்தும் 'ஓம்' அலைவுகளால் அழிக்கப்படுகின்றன. உன்னுடைய

அறையில் உனக்கு வசதியான ஆசனத்தில் அமர்ந்து, உன் உடல் நலத்தை மீண்டும் பெறலாம் அல்லது காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம் அல்லது பெருக்கிக் கொள்ளலாம்.

பிராணுயாமத்துடன் ஓம்

பிராணுயாமத்தைப் பயிலும்போது சுவாசித்தலுடன் 'ஓம்'-ஐ இணைத்துக் கொள்ளலாம். மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது 'ஓ' என்றும் வெளியே விடும்போது 'ம்' என்றும் மீண்டும், மீண்டும் சொல். அதனுல் பிராணுயாமத்தின் நற்பயன் பெருகும். இது சுகப்பூர்வ பிராணுயாமம் எனப்படும். தொடர்ச்சியான அஜப (மானசீக) ஜெபத்துக்குக்கூட 'ஓம்' பயன்படுத்தப்படலாம். மூச்சைக் கவனித்து உள்ளே இழுக்கும்போது 'ஓ' என்றும் வெளியே விடும்போது 'ம்' என்றும் உச்சரித்துக்கொண்டே இரு. நடக்கும்போதே இந்த பயிற்சியைச் செய்யலாம். 'ஓம்'-ஐப் பற்றிய நினைவுகளுக்குப் போதுமான அழுத்தம் (முக்கியத்துவம்) கொடுக்க வேண்டும். 'ஓம்' உன்னுடைய ஆன்மாவிலிருந்து வருகின்றது என்று உணர்வாயாக. இதனுல் உன் அறிவு மிகவுயர்ந்த நிலையைப் பெறும். நீ ஆன்மாவோடு ஒன்றுபடுவாய்.

அ, உ, ம, என்ற மூன்று எழுத்துக்களின் ஆதாரம் ஓரெழுத்தும், தெய்வீக ஒளியும், பிரணவமுமாகிய ஓம்தான் என்று சிந்தனை செய். பதினுறு மாத்திரை அளவு இடது நாசியின் வழியே மூச்சை உள்ளே இழு. அப்போது 'அ' என்ற எழுத்தைப்பற்றிச் சிந்தனை செய். அறுபத்திநான்கு மாத்திரை காலம் மூச்சை அடக்கு. அப்போது 'உ' என்ற எழுத்தைப் பற்றித் தியானம் செய். பின்னர்

முப்பத்திரண்டு மாத்திரை கால அளவு மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடு. அப்போது 'ம' என்ற எழுத்தைப்பற்றித் தியானம் செய். இந்தப் பயிற்சியை மேற்சொன்ன வரிசைப்படி 2 அல்லது 3 முறை செய்யத் தொடங்கி, உன்னுடைய சக்திக்கும் வலிமைக்கும் தக்கபடி 20 அல்லது 30 முறை செய். ஆரம்பத்தில் இந்த விகிதம் 1:4:2 என்று இருக்கட்டும். பின்னர் 16:64:32 என்ற விகிதத்தில் அதிகரித்துக்கொள். இதைப் பயில்பவர் மிக்க மன அமைதியையும் உள்ள வலிமையையும் பெறுவார்கள். அவர்களுக்குள்ளே குண்டலினி தூண்டி எழுப்பப்படும். அவர்கள் விரைவில் 'நிர்விகல்ப சமாதி'யை அடைவார்கள்.

யுக்தி

வேதாந்தத்தில் பலவகையான யுக்திகள் அல்லது விளக்கங்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு மாணவனும் தன்னுடைய விருப்பத்துக்கும் மன நிலைக்கும் ஏற்றதும், தன் மனதை ஆன்மாவில் அதிக அளவில் நிலைத்திருக்கச் செய்வதுமான யுக்தியைத் தெரிந்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். 'கடவுள் இருக்கின்ருரா?', நான் உண்மையில் ஆன்மாவா? என்ற சந்தேகங்களும் 'நான் என்பது உடல்தான்' 'இந்த உலகம் உண்மையானது' என்பவை போன்ற தவருன எண்ணங்களும் சில சமயங்களில் மாணவனிடம் தோன்றி, அவன் மனதை வேறு திசைகளில் திருப்பப் பார்க்கின்றன. அவன் யுக்தி அல்லது திருஷ்டாந்தத்தின் மூலம் அவற்றை விரட்டிவிட்டு தன்னுடைய உண்மை யான ஸ்வரூபத்தில் அமைதி பெறவேண்டும்.

ஸ்படிகம், நீல நிறத்துணி அல்லது சிகப்பு நிறமலர் ஆகிய உதாரணங்கள் 'நான்தான்

கர்த்தா' (நான் செய்கிறேன்) என்ற கர்த்தத்வ பிராந்தி மனப்பாங்கை நீக்க உதவும். சூரிய ஒளியில் பிரதி பிம்பம் என்ற விளக்கம் பேதபிராந்தி என்னும் வேற்றுமை மயக்கத்தைப் போக்க உதவும். 'குடமா, இடமா?' என்ற விளக்கம் பற்றுகிய மயக்கத்தைப் போக்க உதவும். 'கயிறு பாம்பா?' என்ற உதாரணம் 'விகார பிராந்தி' என்ற மயக்கத்தைப்போக்க உதவும். 'பொன்னும் நகைகளும்' என்ற விளக்கம் 'ஜகத் சத்ய பிராந்தி' என்ற உலகத்தின் உண்மை நிலையைப்பற்றிய மயக்கத்தைப்போக்க உதவும். நீர்க்குமிழிகள், நுரை அலைகள், வானத்தின் நீலநிறம், கானல்நீர், இரும்பும் காந்தமும், நெருப்பும் இரும்புகுண்டும், சூரியனும் ஒளிக்கதிர்களும், களிமண்ணும் பானையும், நூலும் ஆடையும், முத்துசிப்பியிலுள்ள பளபளப்பு ஆகிய உதாரணங்கள் மாணவர் மனதிலுள்ள வெவ்வேறு வகைப்பட்ட ஐயங்களைப் போக்க உதவும். அவ்வப்பொழுது இந்த உதாரணங்கள் உன் நினைவில் இருக்குமானால் உன்னுடைய ஐயங்களில் பெரும்பான்மையானவை நீங்கிவிடும். பிரம்மத்தைப் பற்றிய எண்ணம் உறுதிப்படும்.

'ஓம்' இல் த்ரதக்

ஞான யோகத்துக்குப் புதியவர்கள் தொடக்கத்தில் மூன்று மாத காலம் திராடக்ஜ (உற்றுப் பார்த்தல்) செய்து பழகவேண்டும். 'ஓம்' என்ற சொல்லைத் திறந்த கண்களுடன் உற்றுப்பார்க்க வேண்டும். அதற்குப் பிறகு கண்களை மூடிக்கொண்டு 'ஓமின்' உருவத்தை நினைத்துப் பார்க்கவேண்டும். ஓமின் உருவத்தை எண்ணிப் பார்ப்பது என்பது மூடிய கண்களுடன் ஓமின் தெளிவான வடிவத்தை மனதில் தெளிவாக அமைத்துக் கொள்ளுதல்

ஆகும். அவர்கள் 'ஓம்' என்ற சொல்லைப் பொருளுடனும் உணர்வுடனும் தொடர்ந்து சொல்லும்போது காதுகளிலும் அந்த ஒலி கேட்க வேண்டும். அதனால் காதுகளில் மற்ற ஒலிகள் கேட்டு அவர்கள் கவனம் வெளியே செல்லாது.

உங்கள் தியான அறையில் 'ஓம்' இன் வடிவம் கொண்ட ஒரு படத்தை உங்கள் முன்னால் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் உங்கள் கவனம் முழுவதையும் செலுத்துங்கள். கண்களைத் திறந்து கொண்டு திராடக்கையும் செய்யுங்கள். கண்களை இமைக்காமல் உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டே இருப்பதால் கண்ணீர் ஆறாகப் பெருகும். 'ஓம்' என்று எண்ணும்போது முடிவின்மை, எல்லையற்றநிலை, அழிவற்றதன்மை ஆகியவைகளைப் பற்றியும் எண்ணிப்பார். குணங்களற்றதும் குணங்களோடு கூடியதுமான தியானம் இது. எப்பொழுதும் உன் மனக் கண்ணின் முன்னால் 'ஓம்' இன்' வடிவத்தை வைத்துக்கொண்டு வழிபடு. தூபம், தீபம், கல்பூரம் ஆகியவற்றை ஏற்று. மலர்களைத் தூவி வழிபடு. இது இக்காலத்தில் படித்த மக்களுக்கேற்றது. இது பக்தியும் ஞானமும் ஒருங்கிணைந்த வழியாகும்.

'ஓம்' ஐப்பற்றிய தியானம்

பொருளுடனும், உணர்வுடனும் 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தை தியானிப்பதால் ஆன்மீகத் தெளிவு ஏற்பட வழியுண்டாகும். இது வேதாந்த சாதனை ஆகும். இது ஞானயோகம்.

ஓம் என்று உச்சரிக்கும்போதும் பாடும்போதும் உன் மனம் அழியாத அமர ஆத்மாவோடு ஒன்று படட்டும். ஒளிகளின் ஒளி, தலைவர்களின் தலைவன்,

சக்ரவர்த்திகளின் சக்ரவர்த்தி, மன்னர்களின் மன்னன், ஆத்மாக்களின் ஆத்மா, ஆவிகளின் ஆவி, கண்களின் கண், காதுகளின் காது, பிராணன் களின் பிராணன், உலகத்தின் இயக்குநர் அல்லது ஆளுநர், வேதங்களோடும் அங்கங்களோடும் சாமகானத்தால் பதங்கள், கிரமங்களோடு பாடப் படுகின்றவனும் உபநிடதங்களில் போற்றப் பட்டுள்ளவனுமாகிய அழிவற்ற பிரம்மம், முனிவர் களாலும் ஞானிகளாலும் மேன்மையான பிரம்ம சூத்ர வாக்கியங்களால் பல்வேறு வகைகளில் பல்வேறு இசைகளில் பாடப்பட்டவனும் நீதான் என்று எண்ணிக்கொள்.

உடலை மறந்துவிடு, உலகை மறந்துவிடு. 'அஹம் பிரம்மாஸ்மி' என்று உறுதியாகக் கூறு. ''அஹம் ஆத்மா — நான்தான் ஆத்மா'' ''அஹம் சைதன்ய — நான்தான் அறிவு'' என்ற ஒரே எண்ணத்தில் நிலைபெற்றிரு. ஆட்டைப்போல் கத்தாதே. ''நான் இந்த உடல்தான். நான் இராமன், பீட்டர், பந்துலு, பிரசாத் என்று எண்ணிக்கொண்டு இருக்காதே. நீதான் சச்சி தானந்த ஸ்வரூபமாகிய பரமாத்மா.

உன் மனதில் உலகம், உடல் ஆகியவற்றின் நினைவுகள் வலிமை பெற முயலும்போது, 'விவர்த்த வாதம், 'திருஷ்டி – சிருஷ்டி' வாதம் என்னும் இரண்டு வாதங்களை நினைத்துக்கொள். அப்பொழுது இந்த எண்ணங்களின் வலிமை குறைந்து தியானத்தில் மேலே செல்லமுடியும். ''கயிற்றில் ஒட்டிக்கொண்டுள்ள பாம்பு'' என்ற உதாரணம் 'விவர்த்த வாதம்' நீ பார்க்கத் தொடங்கும் போதெல்லாம் உலகம் காணப்படு கின்றது. உலகம் என்பது மனதில் தோன்றும் கற்பனையே. அங்கே சிருஷ்டி இல்லை. இது திருஷ்டி- சிருஷ்டி வாதம்.

'ஓம்' எனும் கப்பலில் ஏறிவிடு. அதைச் செலுத்தும் கருவியாகிய பிரம்ம பாவனையை (நான் பிரம்மா, நான் எங்கும் நிறைந்த பரமாத்மா) என்ற கருவியை இயக்கு இடைவிடாத தியானத்தின் உதவியுடன் சம்சாரமாகிய பெருங்கடலில் அமைதியாகச் செல். பகுத்தறிவு என்ற நங்கூரத்தைப் பாய்ச்சு. வாசனைகளாகிய புயல் கடுமையாக வீசும்போது, ஆன்ம விசாரம் என்னும் உயிர் பாதுகாப்பு கச்சையை அணிந்து கொள்ளத் தயாராக இரு. உலகியல் கவர்ச்சியாகிய பனிக் கட்டிப் பாறைகளில் மோதி அந்தக் கப்பல் தூள் தூளாக உடையக் கூடிய அச்சமேற்படும் போது, சத்–சித் ஆனந்த–பிரம்மம் எனும் விந்தையான நகரத்தில் பயமின்றித் தரை இறங்கி விடு.

உன் அத்வைத நிஷ்டை, அஹம் பிரம்மாஸ்மி என்பதோடு இணைந்து செயல்படும்போது, உனக்கு சப்தானுவித் சவிகல்ப சமாதி ஏற்படுகின்றது. உச்சரிப்பு அல்லது திரும்பச் சொல்வது நின்றவுடன் நீ நிர்விகல்ப அவஸ்தையில் நுழைகிறாய்.

தீவிரவைராக்யம் நிர்விகல்ப சமாதியை அடைவதற்குரிய அந்தரங்க சாதனமாகும். எல்லாப் பொருள்களும் மணல் பரப்பிலுள்ள கானல் நீரைப் போன்று 'அத்யந்த மித்யு' வாகத் தோன்றுகின்றன. மேலே சொன்ன மிகவுயர்ந்த வைராக்யத்தைப் பெருக்கிக் கொண்டால், எல்லா விதமான நுண்ணிய ஆசைகளும் முற்றிலும் மறைந்து விடும். நிர்விகல்ப சமாதியை அடைந்தவுடன், தியானம் நின்றுவிடும். தியானம் செய்பவரும், தியானம் செய்யப்படுவதும் வேறுபாடின்றி ஒன்றாகும். நினைப்பவரும், நினைக்கப்படுவதும் ஒன்று கலந்துவிடும். அறிபவர், அறிவு, அறியப்படுவது ஆகிய மூன்றும் வேறுபாடு இன்றி ஒன்று கலக்கும் 'திரிபுடில்யம்' நிகழ்கிறது.

'ஓம்' என்பதைத் தியானிப்பவன் ஆன்மீக மின்உற்பத்தி யந்திரமாக மாறிவிடுகிறான். தன்னோடு தொடர்பு கொள்பவருக்கு மகிழ்ச்சி, அமைதி, ஆற்றல் ஆகியவற்றைப் பரவச் செய்கிறான். உலகை ஆன்மீக அலைகளால் நிரப்புகிறான். ஆன்மீக சக்தி அல்லது தெய்வீக ஆற்றல் உள்ளே பாயும் ஒரு வாய்க்கால் ஆகிறான். பிரபஞ்சத்துக்கும் மனிதனுக்கும் இடையேயும், மனிதர்களுக்கிடையேயும், மனிதனுக்கும் பிரம்மத்துக்கும் இடையேயும் உள்ள உறவுகளை உணர்கிறான். எல்லா உயிர்களிலுமுள்ள ஆன்மாவை உணர்ந்து, அதன் விளைவாக ஆன்மாவில் எல்லா உயிர்களும் இருப்பதை உணர்கிறான். படைப்பின் இரகசியமும், இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் விந்தையான புதிரும் அவனுக்கு உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோன்று விளங்குகின்றன. அத்யாத்மிகப் போர்க்களத்தில் அமைதி, ஞானம் ஆகியவற்றின் எதிரிகளாகிய மனத்தையும், புலன்களையும்வென்று வெற்றிமாலை சூடிய ஆன்மீக வீரனாகிறான்.

இந்த விந்தையான சின்னமாகிய 'ஓம்' இன் தியானத்தின் மூலம் உன் இலட்சியத்தை அடையலாம். 'ஓம்' தியானம்தான் மோட்சம் அல்லது விடுதலையை அடைவதற்குரிய உண்மையான, இராஜபாட்டையாகும். தியானம், எல்லாவிதமான வருத்தங்களையும், துன்பங்களையும், துயரங்களையும் கொன்றுவிடும். துயரத்திற்கான காரணங்கள் அனைவற்றையும் அழித்துவிடும். தியானத்தால் சமநோக்கு பெறலாம். தியானம் ஒருமைப்பாட்டு உணர்வைத் தூண்டுகிறது. நிரந்தர பேரானந்தம், நிலைபெற்ற அமைதி, அழியாத ஆனந்தம் ஆகியவை நிறைந்த வெளிகளில் மிக உயரத்தில் பறந்து திரிய சாதகனுக்கு உதவும் பலூன், பாரசூட், ஏரோப்ளேன் என்று தியானத்தைச் சொல்லலாம்.

பிரணவம் பலவகைப்பட்ட சமாதிகளை அடைய உதவுகிறது.

'ஹம்' என்ற எழுத்து அகந்தை நீங்கிய ஆன்மாவையும், 'ஸ' என்ற எழுத்து பிரம்மத்தோடு ஒன்றுபட்ட நிலையையும் குறிப்பதால், 'ஹம்ஸ' என்ற சொல் பிரம்மமும் ஆத்மாவும் வேற்றுமை இன்றி ஒன்றுபட்ட நிலையைக் குறிக்கின்றது. இதை உணர்ந்து தெளிந்தவர் பரமஹம்ஸராவார். இந்தக் காரணத்திற்காகத்தான் துறவிகள் பிரணவத்தை தியானம் செய்யும்படி உபதேசம் பெறுகிறுர்கள். அவர்கள் ஏற்கனவே ஒரு உயர்ந்த நிலையை அடைந்திருக்கின்றுர்கள். 'ஓம்' தியானம் அவர்களுடைய நிலையை மேலும் உயர்த்துவதால், அதன் காரணமாக முடிவில் அவர்கள் பரமஹம்சர்களாகிறுர்கள்.

களங்கமற்ற அறிவாளியே! குறைகளற்ற பிரகாசனே! மரணமில்லா அமரனே! நீதான் ஓம். தெய்வீகங்களுக்குள் தெய்வீகம் நீ! தேவர்களுக்குள் தேவன் நீ! மாயை உன்னை மயக்கும் சக்தி. ஆனுல் நீ மாயைக்கு இறைவன். நீ 'ஓம்' இல் நிலைபெற்றுல் இயற்கையிலுள்ள எல்லாப் பொருள்களும் உன்னைத் துதிக்கும். இமயமலை, கதிரவன், சந்திரன், விண்மீன்கள், பரந்த ஆகாயம், சமுத்திரம் ஆகியவை உன் மங்காத புகழைப் பாடும். வலிமைமிக்க நதிகள், பலவகைப்பட்ட உருவங்கள், பலவகையான மலர்கள் ஆகியவை உன் புகழையும் ஒளியையும் பறைசாற்றுகின்றன. 'ஓம்' இல் நிலைபெறு. 'ஓம்' இல் அமைதி பெறு. 'ஓம்' ஆகவே மாறிவிடு. 'ஓம்' உன்னுடைய இன்பமயமான அழியாத வீடு. அதுவே உன் ஒளிமிக்க புராதனமான வீடு.

சகுண, நிர்க்குண தியானங்கள்

'ஓம்' இன் வடிவத்தை உனக்கு முன்னால் வைத்துக்கொள். திறந்த கண்களுடன் 'திராடக்'கைச் செய் (கண்களில் கண்ணீர் ஆருகப் பாயும் வரை உற்றுப் பார்த்துக்கொண்டே இரு.) இதுவே சகுண, நிர்க்குண தியானமாகும்.

ஒரு திடப்பொருள் (உருவமுள்ள பொருள்) அல்லது இராமபிரான், கண்ணபிரான், சிவபெருமான் உருவங்கள் ஆகியவற்றைத் தியானம் செய்வது சகுண (ஸகார) தியானம் அல்லது ஸ்தூல தியானம் (உருவம் அல்லது குணங்களுடன்கூடிய தியானம்) எனப்படும். ஓம், ஸோஹம், சிவோஹம் அல்லது அஹம் பிரம்மாஸ்மி, தத்-த்வம்-அஸி போன்ற மகா வாக்கியங்களைத் தியானம் செய்வது நிர்க்குண நிராகார தியானம், சூக்ஷ்ம தியானம், உருவமற்ற நிர்க்குண தியானமாகும். வேதாந்திகள் தியானத்தை நிதித்யாசனம் என்று சொல்வார்கள். பிரம்ம பாவனையுடன் 'ஓம்' தியானம் செய்வது 'அஹம்க்ரஹ' உபாசனை.

நுண்ணிய அறிவும், தெளிவாக உணரும் ஆற்றலும், உறுதியான உள்ளமும், மன வலிமையும், தன்னம்பிக்கையும் உள்ளவர்கள் மட்டுமே இத்தகைய தியானத்திற்குத் தகுதியுடையவர்கள். தூய உள்ளமும், ஒரே நோக்குடைய மனமும், சாதன சதுஷ்டயங்கள், யுக்தி, திறமை ஆகியவைகளை உடையவர்கள் இத்தகைய தியானத்தை மேற்கொள்ளத் தகுதிபடைத்தவர்கள். 'ஸோஹம்' என்று தியானம் செய்வது நிர்க்குண தியானமாகும். ஞான யோகம், பிரம்ம சிந்தனை, பிரம்ம அப்யாசம், ஞான அப்யாசம், அபேத சிந்தனை, பிரணவ

உபாசனை, தத்வ அப்யாசம் ஆகியவையெல்லாம் நிர்க்குணத் தியானமே தவிர வேறல்ல. தியானத்தில் சில மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் நிர்க்குணத் தியானத்தை எளிதில் மேற்கொள்ளலாம். நேரடியாக நிர்க்குணத் தியானத்தில் ஈடுபடுபவர்கள் சிறிது துன்பப் படுவார்கள்.

நிர்க்குணத் தியானத்தில் கூட ஆரம்பத்தில் தெளிவற்ற வடிவம் ஒன்று இருக்கும். பனிக்கட்டியையும் அதன் இயல்புகளையும் பற்றித் தியானம் செய்வது உருவ தியானமாகும். நீராவியைப் பற்றி தியானம் செய்வது உருவமற்ற தியானமாகும். உன்னுடைய தகப்பனாரின் பூத உடலை தியானம் செய். இது ஒருவகை சகுண அல்லது உருவ தியானமாகும். உன் தகப்பனாரின் குணாதிசயங்களைப் பற்றித் தியானம் செய்வது உருவமற்ற அல்லது அருவ தியானமாகும். பச்சை இலையைப் பற்றித் தியானிப்பது உருவ தியானமாகும். பச்சை நிறத்தைப் பற்றித் தியானிப்பது உருவமற்ற தியானமாகும். காலியிடத்தைப் பற்றித் தியானம் செய். நீலநிறமான ஆகாயத்தைப் பற்றித் தியானம் செய். எங்கும் நிறைந்த சூரிய ஒளியைத் தியானம் செய். முடிவற்ற ஒளி எங்கும் பரவியுள்ளது என்று எண்ணிக்கொள். எங்கும் நிறைந்துள்ள அல்லது உருவமற்ற காற்றைப் பற்றித் தியானம் செய். இவையெல்லாம் நிர்க்குண தியானத்தின் பல வகைகளாகும். இந்தத் தொடக்க நிலை தியானங்கள் மனத்தைப் படிப்படியாக நுண்ணியதாக்கி, முடிவில் அதை வேதாந்த நிதித்யாசனத்தை மேற்கொள்ளத் தகுதியுடையதாகச் செய்யும்.

'ஓம்'-ஐ மௌனமாகக் கருதி தியானம் செய். மௌனம் அமைதியின் உருவம். இது உருவமற்ற

அல்லது நுண்ணிய (சூக்ஷ்ம) தியானம். ''நான் அமைதியே உருவானவன்'' என்று எண்ணிக் கொண்டே 'ஓம்' தியானத்தில் ஈடுபடு. இது வேதாந்த நிர்க்குண தியானம் அல்லது அஹம்க்ர உபாசனை. 'ஓம்' என்பது ஆனந்தம் அல்லது பேரின்பமே உருவமானது என்று தியானம் செய். இதுவும் ஒரு உருவமற்ற தியானமாகும். ''நான் பேரின்பமே உருவானவன்'' என்று நினைத்துக் கொண்டே 'ஓம்' தியானம் செய். இது அஹம்க்ரஹ உபாசனை. இப்போது இரண்டு வகையான தியானங்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடு தெரிகின்றதா? முதல் வகை தியானம் இரண்டாவது வகை தியானத்தைப் பயில்வதற்கு உன்னைத் தயார் செய்யும்.

நிர்க்குணம் என்றால் குணங்கள் அற்றது என்று பொருள். அதனால் பிரம்மம் எந்த இயல்புமே இல்லாத சூன்யம் என்று எண்ண வேண்டாம். அதாவது அனந்த கல்யாண குணங்கள் (எண்ணற்ற நற்குணங்கள்) இருக்கின்றன என்று பொருள். துணியின் நிறம் போன்று அழியத்தக்க தன்மைகள் பிரம்மத்துக்கு இல்லை என்று அதற்குப் பொருள். மேலும் பிரம்மத்தில் குணம் அல்லது குணி என்பது இல்லை. பிரம்மம் என்பது எண்ணற்ற தெய்வீக குணங்களே உருவானது. 'நிர்க்குணம்' என்பதன் குறிப்பு இதுதான். பிரம்மம் என்பது பேரானந்தத்தின் உருவம். பிரம்மம் அறிவே உருவானது. பிரம்மம் அழகே உருவானது. பிரம்மம் ஒளிமயமானது.

'ஓம்' என்று பாடும் போதும், தியானம் செய்யும் போதும், 'ஓம்' என்று மனதிற்குள் உச்சரிக்கும் போதும் தொடக்கத்தில் அந்த ஒலியில் மூழ்கிவிட முயற்சி செய். பின்னர் ''நான் எங்கும்

நிறைந்த தூய சத் – சித் – ஆனந்தம்'' என்ற உணர்வு, படிப்படியாக முன்னேற்றம் பெறும் போது இருக்க வேண்டும். இப்போது ஒலியில் ஒன்றியிருக்க வேண்டியதில்லை.

இந்தத் தெய்வீகச் சுடர் உங்களுக்குள் ஒளி வீசட்டும். இந்தத் தெய்வீக ஒளி உங்கள் ஆன்மீக நெறியில் ஒளி வீசி எளிதாக்கட்டும். தெய்வீகப் புகழ் என்றும் உங்களுக்கு இருக்கட்டும். அமைதியும் ஒருமைப்பாடும் உங்கள் மனதிலும், உள்ளத்திலும், உயிரணுக்களிலும் நிரம்பப் பெறுவீர்களாக!

'ஓம்' — லய சிந்தனை

'ஓம்' இன் லய சிந்தனை அத்வைத நிஷ்டை அல்லது நிர்விகல்ப சமாதிக்கு வழிகாட்டுகிறது.

அ) விஸ்வம் விராட்டில் லயம் பெறுகிறது (மறைகிறது) 'அ' வில் விராட்.

ஆ) இரண்ய கர்ப்பனின் தைஜஸம் மறைகிறது. 'உ' வில் இரண்யகர்ப்பன்

இ) பிராஜ்ஞன் ஈசுவரனில் மறைகிறது; 'ம' வில் ஈசுவரன்

ஈ) துரியம் ஜீவனுக்கும் ஈசுவரனுக்கும் பொதுவானது. அமரத்ரை பிரம்மத்தில் (கூடஸ்த— பிரம்ம—ஐக்யம்) லயம்பெறுகிறது. ஜீவனுக்கும் பிரம்மத்துக்கும் உள்ள ஒருமைப்பாடு இதுதான். 'ஓம்' இன் லய சிந்தனை 'ஓம்' தியானத்திற்கு மிகவும் பயன்படும்.

அத்தியாயம் — மூன்று

தியான சூத்திரம்

'ஓம்' ஐப்பற்றி தியானம் செய். உன் தியான அறைக்குச் சென்று, பத்ம, சித்த, சுகாசனங்களுள் ஏதாவது ஒன்றில் அமர்ந்துகொள். உன் கண்களை மூடிக்கொள். உன் தசைகளையும் நரம்புகளையும் தளர்ச்சியுடன் வைத்துக்கொள். இரண்டு புருவங்களுக்கிடையிலுள்ள திரிகூடியில் உன் பார்வையைச் செலுத்து. வெளியே செல்லும் மனதை அடக்கு. பிரம்மபாவத்துடன் 'ஓம்' என்னும் சொல், மீண்டும் மீண்டும் திருப்பிச் சொல். பாவனை மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். எல்லையற்ற எங்கும் நிறைந்த, தூய அறிவுதான் நீ என்ற உணர்வுடன் நீ திருப்பித் திருப்பி 'ஓம்' என்று சொல்லவேண்டும. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சூத்திரத்தை மனதிற்குள் திரும்பத் திரும்பச் சொல். நீ பிரம்மத்தினின்றும் வேறுபட்டவன் என்ற எண்ணத்தை விட்டுவிடு அக்கறையுடனும், நம்பிக்கையுடனும் ஊக்கமுடனும், விடாமுயற்சியுடனும், உற்சாகத்துடனும் விடாமல், ஒழுங்காகப் பயிற்சி செய். நல்ல நண்பர்களுடன் பழகு. சாத்வீக உணவுப் பழக்கம் இருக்கட்டும். விடியற்காலையில் 4 மணி முதல் தொடங்கி 3 மணி நேரமும், இரவு 3 மணி நேரமும் பயிற்சி செய். வேலை செய்யும்போதுகூட பிரம்ம உணர்வோடு இரு. நீ வெற்றியடைவது திண்ணம்.

I

எங்கும் நிறைந்த கடல் போன்ற
ஒளி நான் ஓம் ஓம் ஓம்
ஒளிகளின் ஒளி நான் ,,
கதிரவன்களின் கதிரவன் நான் ,,
முடிவில்லாத அநந்தம் நான் ,,
சுத்தசித் (உணர்வு) நான் ,,
எங்கும் நிறைந்த முடிவற்ற ஒளி நான் ,,
வ்யாபக, பரிபூரண, ஜ்யோதிர்மய
பிரம்மம் நான் ,,
எல்லாம் வல்லவன், எல்லாம் அறிந்தவன்
நான் ,,
ஆனந்தம், தூய்மை, புகழ் எல்லாம் நான் ,,
இன்பம் எல்லாம் நான், நலம் எல்லாம்
நான் ,,

II

முழுமுதல் ஒன்றுதான் சத்தியம்
(பிரம்ம சத்தியம்) ஓம் ஓம் ஓம்
அஹம் பிரம்மாஸ்மி ,,
எங்கும் நிறைந்த உணர்வு நான் ,,
வாழ்கின்ற வாய்மை நான் ,,
வாழ்கின்ற மெய்மை நான் ,,
அகண்ட ஏகரஸ சின்மாத்ரேஹம் ,,
(பகுக்கப்படாத தூய உணர்வாகி ஒன்று)
சின்மயோஹம் நான் (அறிவின் தொகுப்பு) ,,
சத்-சித்-ஆனந்த ஸ்வரூபோஹம் ,,
அசங்கோஹம் (நான் பற்றற்றவன்) ,,
பூமானந்த ஸ்வரூபோஹம்
(முடிவற்ற பேரின்பம்) ,,
கேவலோஹம் (நான் தனித்தவன்) ,,

III

ஹம்ஸஸோஹம் — ஸோஹம் ஹம்ஸ ஓம் ஓம் ஓம்
நிர்மலோஹம் (தூய்மை) நான் ,,
பரிபூர்ணோஹம் (நான் எல்லாம்
நிறைந்தவன்) ,,
கூடஸ்தோஹம், அஹம் சாக்ஷி ,,
(நான் மாறுதலற்றவன், நான் சாக்ஷி) ,,
அஹம் சைதன்யா, அஹம் ஆத்மா ,,
விமலோஹம், அமலோஹம் ,,
அத்வைதோஹம், அஸங்கோஹம் ,,
சின்மாத்ரோஹம், சைதன்யோஹம் ,,
சிவோஹம், சிவகேவலோஹம் ,,
பரிபூர்ணோஹம், பரமாத்மோஹம் ,,
நித்ய த்ரிபதஸ்வரூபோஹம் ,,
நிஷ்சுலோஹம் ,,
நிர்குணோஹம் ,,

IV

மூவகைச் சரீரங்களினின்றும்
வேறுபட்டவன் நான் ஓம் ஓம் ஓம்
(சரீரத்ரய விலக்ஷண)
ஐவகைக் கோசங்களினின்றும்
விடுபட்டவன் நான் ,,
(பஞ்சகோச வ்யதிரிக்தா)
மூன்று நிலைகளின் சாக்ஷி நான் ,,
(அவஸ்தாத்ரய சாக்ஷி)
சாக்ஷி, திருஷ்தா, துரியம் நான் ,,
துரியமே உருவானவன் நான் ,,
அகர்தா, அபோக்தா, அசங்கா சாக்ஷி நான் ,,

மேலே கூறப்பட்ட சிந்தனைத் தொடர்களைப் பற்றித் தியானம் செய்யலாம். முடிவாக மனதை ஒரே யொரு சிந்தனையில் மட்டும் நிலைபெறச் செய்ய வேண்டும். இந்தச் சிந்தனையையும் விட்டுவிடு. உலகியல் சிந்தனைகள் அனைத்தையும் விட்டுவிடு. இப்பொழுது பிரம்மாதார வ்ருத்தி தூண்டப்பட்டு மேலே எழும். இது பிரம்மத்தை மூடிக் கொண்டிருக்கும் அவித்யா, மூல அஞ்ஞானம் ஆகியவற்றை அழித்துவிடும். நீ தூய பிரம்மத்துக் குரிய ஒளியுடன் பிரகாசிப்பாய். பரமாத்மாவோடு உனக்குள்ள ஒருமைப்பாடு அல்லது வேறுபாடற்ற தன்மையை நீ உணர்ந்து தெளிவாய்.

அத்தியாயம் — நான்கு

பிரம்மாதார விருத்தி

பிரம்மம் என்பது சத்—சித்—ஆனந்தம். அவர் உண்மையானவர், அறிவுமயமானவர், ஆனந்த வடிவானவர், அவர்தான் அனைவற்றிற்கும் ஆதாரம். நாம் அவரில்தான் வாழ்கிறோம், நடமாடுகிறோம். உலகத்துக்கும், வேதங்களுக்கும் அவர்தான் பிறப்பிடம். கண்ணுக்குத் தோன்றும் பொருள்கள் அனைவற்றிற்கும் அடித்தளமும், சாரமும் அவர் தான். மனம், புத்தி, பிராணன், மற்ற உறுப்புக்கள் ஆகியவைகளுக்கு ஒளியும், ஆற்றலும் அவர்தான் கொடுக்கிறார். மனதில் எழும் நோக்கங்களுக்கும், மாறுதல்களுக்கும் அவர்தான் சாக்ஷியாக இருக்கிறார்.

மனம் என்பது பிரம்ம சக்தி. அந்தக்கரணம் என்றால் உள் உறுப்பு என்று பொருள். அதுவும் மனமும் ஒன்றே. அது பரந்த பொருளில் பயன் படுத்தப்பட்டுள்ளது. மனம், புத்தி, சித்தம்,

அகங்காரம் ஆகியவை அதில் அடங்கியுள்ளன. விருத்தி என்பது ஒரு சுழல். அது மனமாகிய ஏரியில் நீர் மட்டத்தில் எழும் ஒரு எண்ண அலை. சூக்ஷ்மமான பிராணன் மனதில் செயல்படும்போது இந்த விருத்தி தோன்றுகிறது. பிராணனின் மிகவுயர்ந்த எழுச்சியே விருத்தி அல்லது எண்ணம். பிராணனின் மிகக் குறைவான எழுச்சி சுவாசித்தல். எண்ணிக்கையற்ற விருத்திகள் மனத்திலிருந்து இடைவிடாது தோன்றிக் கொண்டே இருக்கின்றன. மனதின் ஒரு கதிர் கண்களின் வழியே வெளிப்பட்டு, பொருளின் உருவத்தையும், வடிவத்தையும் அமைத்து மூடிக்கொள்கிறது. வேதாந்த மொழியில் சொன்னால் பொருள்கள் எல்லாவற்றையும் மூடியுள்ள தூல அவித்தையாகிய உரையை நீக்கி விடுகிறது. இந்த விருத்தி விஷயாகார விருத்தி எனப்படும். உரையை நீக்குதலாகிய ஆவரண பங்கம் என்பதுதான் இந்த விருத்தியின் வேலை. பானையின் விருத்தி பானையை மூடியுள்ள உரையை நீக்குகிறது. அப்போது பானை நம் கண்ணில் தோன்றும் பொருளாகிறது. உடனே நீ ''இது பானை'' என்று சொல்கிறாய். காட்சி என்பதற்கு வேதாந்தம் கூறும் உண்மை இதுதான். இப்போது விஷயாகார விருத்தி என்பது என்ன என்று உங்களுக்கு விளங்கி இருக்கும். புலன்களால் அனுபவிக்கப்படும் பொருள்கள் விஷயங்கள் எனப் படுகின்றன. 'அகரம்' என்றால் உருவம். மனம் அது காண்கின்ற பொருளின் உருவத்தை அடை கிறது. இதுதான் 'விஷயாகாரம்' எனப்படுவது.

அறியாமை என்ற நிலையில் ஜீவன் என்னும் தனிப்பட்ட ஆத்மா மனத்தோடு தோழமை பூண்டு, மனம் விருத்தி புலன்கள் ஆகியவற்றின் உதவியோடு நாள் தோறும் இந்த உலகத்திலுள்ள பொருள்களைத் துய்க்கின்றது (அனுபவிக்கின்றது).

மனம், புலன்கள், விருத்தி ஆகியவற்றுடன் கூட்டு சேர்ந்தவுடன், சுவைக்கக்கூடாத கனியை சுவைக்கின்றது. அதனால் ஆசைகளும், உணர்ச்சிகளும் நிறைந்த ஒரு ஜீவனின் நிலையை அடைந்து விடுகிறது. அதன் காரணமாகப் பிறப்பு, இறப்பு என்னும் சம்சாரச் சுழலில் சிக்கிக் கொள்கிறது. இந்த விஷயாகார விருத்தி ஆசைகள் நிறைந்த மனத்தில் இடைவிடாது தோன்றிக் கொண்டே இருக்கின்றது. இது ஆன்மீக சாதனையாலும், இடைவிடாத விசாரணை என்ற சிந்தனையாலும், தூய சாத்வீக பிரம்மாகார விருத்தியாக மாற்றப்பட வேண்டும்.

பிரம்மாகார விருத்தி என்பது என்ன? அது எங்கிருந்து தோன்றுகிறது? இந்த விருத்தி தோன்றி இருக்கின்றது என்பது நமக்கு எப்படித் தெரியும்? அதனுடைய லக்ஷணங்கள் அல்லது தன்மைகள் என்ன? அதன் வேலை என்ன? அதன் இறுதி நிலை என்ன? இந்த விருத்தியை நாம் எவ்வாறு தோற்றுவிக்கலாம்?

இந்த நல்ல குறிப்புகளை இப்பொழுது விளக்கமாக ஆராய்வோம். இது சாத்வீக அந்தக்கரணத்திலிருந்து தோன்றும் விரிவான விருத்தி. ஆசை, கோபம், வஞ்சகம், கவர்ச்சி, கர்வம், பொறாமை, போலி வேடம், பொறுக்கமுடியாத தன்மை, அகந்தை, பற்று, வெறுப்பு, சோம்பல், செயலற்ற தன்மை ஆகிய அழுக்குகள் மனதிலிருந்து அகற்றப்பட்டவுடன் அது சத்வ குணமுள்ளதாகவும், தூய்மையாகவும், அமைதியாகவும் இருக்கின்றது.

மனதில் மூவகை தோஷங்கள் அல்லது குற்றங்கள் இருக்கின்றன. அவை யாவன அழுக்குகள்

(மலம்) அலைதல் (விக்ஷேபம்) அறியாமையாகிய திரை (ஆவரணம்) மலத்தை உன் இஷ்ட தெய்வத்தை வழிபட்டு உபாசனையின் மூலம் நீக்கலாம். தமம் அல்லது தன்னடக்கத்தைப் பயில்வதால் புலன்களை அடக்க வேண்டும். வாசன தியாகம் மூலம் 'சமம்' பயின்று மனதை அமைதிப் படுத்த வேண்டும். கீழ்க்கண்ட மோட்ச சாதனம் என்னும் விடுதலைக்குரிய வழிகள் நான்கும் ஒருவரிடம் இருத்தல் வேண்டும். **1) விவேகம்:** உண்மையையும் பொய்யையும் பிரித்து அறியும் தன்மை. **2) வைராக்கியம்:** புலன் அனுபவங்களை மறுத்து விடுதல். **3) ஷட்சம்பத்:** சமம் (மனஅமைதி) தமம் (புலனடக்கம்), திதிக்ஷை (பொறுக்கும் ஆற்றல்), உபரதி (போதுமென்ற மனம்), சிரத்தை (நம்பிக்கை), சமாதான (ஒரே நோக்குள்ள மனம்) **4) முமுக்ஷுத்வம்:** (விடுதலை வேட்கை).

இந்த நான்கு விதமான தகுதிகளையும் பெற்ற பிறகு சாதகன் சத் குருவினிடம் செல்ல வேண்டும். அவரிடமிருந்து ஸ்ருதிகளைக் கேட்க வேண்டும். சத்குரு அத்வைத பிரம்மம் என்னும் தன்நிகரில்லாத பரம்பொருளின் இயல்பைப் பற்றி விளக்கமாக எடுத்துக் கூறுவார். இது சிரவணம் எனப்படும். பிறகு சத்குரு, தத்வமஸி, அஹம் பிரம்மாஸ்மி போன்ற வேதங்களிலுள்ள மஹா வாக்கியங்களின் லக்ஷ்யார்த்தம் (உண்மையான குறிப்பிட்ட பொருளை) விளக்கிக் கூறுவார். பின்னர் ஐவகைக் கோசங்கள், உடல், பிராணன், மனம், புத்தி, தற்காலிக உடல் ஆகியவற்றை நேதி—நேதி என்ற கொள்கை அல்லது வாதத்தின் மூலம் மறுத்துக் கூறுவார். "சாதகனே நீ இதுவரை அறியாமையால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறாய். இந்த பூத உடல் நீ அல்ல. நீ பிராணனுமல்ல. மனதும்

நீ அல்ல. புத்தியும் நீ அல்ல. ஆனந்தமய கோசமும் நீ அல்ல. நீ இந்த ஐந்து கோசங்கள் அல்லது உரைகளினின்றும் வேறுபட்டவன். விழிப்பு, கனவு, ஆழ்ந்த உறக்கம் ஆகிய மூன்று நிலைகளுக்கும் சாக்ஷியாக இருப்பவன் நீ. நிரந்தரமான, எப்பொழுதும் தூய்மையான, எப்பொழுதும் சுதந்திரமான, எங்கும் நிறைந்த, எங்கும் முழுமையான, ஒரே சாரமான சிதானந்தப் பிரம்மமும், தத்—த்வம்—அஸி நீதான்'' என்று சத்குரு உன்னிடம் கூறுவார்.

சாதகன் அஹம் பிரம்மாஸ்மி என்று கூறப்பட்ட உயர்ந்த புதிய வேதாந்தக் கருத்தைப்பற்றி இடைவிடாது சிந்திப்பான். வேதாந்த மொழியில் இது மனனம் எனப்படும். மனனத்திற்குப் பிறகு சாதகன் அஹம் பிரம்மாஸ்மி என்ற ஒரே கருத்தைப்பற்றி நிதித்யாசனம் பயிலத் தொடங்குவான். இப்பொழுது பிரம்மாகார விருத்தி உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. தம்முடைய புகழ்பெற்ற ஆத்மபோதம் என்னும் நூலில் ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியர் கூறுவதைக் கேள். இந்த விருத்தி சாத்வீக அந்தக்கரணத்திலிருந்து விரிவடைந்து தோன்றும்போது அதை எழுப்புவதற்கு ஒரு வழியைக் கூறுகிறுர்.

ஏவம் நிரந்தர ப்யஸ்த ப்ரம்மைவஸ்மிதி வாஸனு,
ஹரத்யவித்யா விக்ஷேபான் ரோகானிவ ரசாயனம்

'நான் உண்மையில் பிரம்மம்தான்' என்று மனதில் இடைவிடாது தோன்றும் எண்ணம் அறியாமையால் உண்டாகும் மனக் கொந்தளிப்பை எல்லா நோய்களையும் போக்கவல்ல தேவாமிர்தத்தைப் போல நீக்கிவிடுகின்றன.

இப்பொழுது உண்மையான சாதனை தொடங்குகின்றது. தனிமையான இடத்தில்

அமர்ந்து கொண்டு, மனதை எல்லாவிதமான ஆசைகளிலிருந்தும் விடுவித்துக்கொண்டு, புலனடக்கத்தோடு, வேறு எதைப்பற்றியும் எண்ணுமல், அந்த ஒரே பரம்பொருளேயே சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

நிதித்யாசன் செய்வதற்கு தனிமை தேவை. தனிமை இன்றியமையாத ஒன்ருகும். தனியான அறை ஒன்றை அமைதியான காடாகக்கூட நீ மாற்றிக்கொள்ளலாம். வாய்ப்பு இருக்குமானுல், உன்னுல் முடியுமானுல் ரிஷிகேசம், உத்தரகாசி போன்ற இடங்களுக்கு மூன்று ஆண்டுகாலம் தனிமையை நாடிச் செல்லலாம். அஹம் பிரம்மாஸ்மி என்ற ஒரே மகா வாக்கியத்தைப் பற்றி தியானம் செய்வதுதான் இந்த நிதித்யாசனம். இந்த ஒரே சிந்தனையிலிருக்கும்போது பிரம்மாகார விருத்தி தோன்றுகிறது. எனவே பிரம்மாகார விருத்தி என்பது அஹம் பிரம்மாஸ்மி மஹா வாக்ய சாத்விக அந்தக்கரண பரிணும — மஹா வாக்யமாகிய அஹம் ப்ரம்மாஸ்மி என்பதைச் சிந்தனை செய்வதால் தூய்மையான மனத்தில் ஏற்படும் மாறுதலேயாகும்.

சாதன சதுஷ்டயத்தையும் அஹம் பிரம்மாஸ்மி என்ற மகா வாச்யத்தின் உண்மையான குறிக் கோளேயும் உடைய சாதகன் ஒருவனுல்தான், தனிமையில் இருந்து கொண்டு, வேறு உலகியல் பொருள் எதைப்பற்றியும் எண்ணுமல், இடைவிடாமல் அஹம் பிரம்ம அஸ்மி என்பதைப் பற்றிய தியானம் பயில்வதால் பிரம்மாகார விருத்தியைத் தோற்றுவிக்க முடியும். இந்த பிரம்மாகார விருத்தி செயல்படும்போதும், வலிமை பெறும்போதும், விஷய விருத்திகள் அனைத்தும் மறைந்துவிடும்.

சாதனையின் தொடக்கத்தில் பிரம்மாகார விருத்திக்கும், விஷயாகார விருத்திக்கும் இடையே ஒரு போராட்டம் நடைபெறுகிறது. பிரம்மாகார விருத்தி வலிமை பெறும்போது, விஷய விருத்திகள் பிரம்மாகார விருத்தியை அழித்துவிடத் தம்மால் இயன்றவரை முயற்சி செய்கின்றன. வெளியுலக எண்ணங்கள் உள்ளே நுழைய முயலுகின்றன. உண்மையில் அவைகள் அங்கே தோன்றுகின்றன. அப்போது சாதனை பிரம்மாகார விருத்தியிலிருந்து கீழே இறங்கி விஷயாகார வீருத்திக்கு வரும். மறுபடியும் சாதகன் தன்னை பிரம்மாகார விருத்திக்கு உயர்த்திக்கொள்கிறான். இடைவிடாத முயற்சியுடன் சிறிது காலம் பிரம்மாகார விருத்தியுடன் இருக்க அவனால் முடிகிறது. சங்கல்பங்கள் எல்லாம் நின்றுவிடுகின்றன.

பிரம்மாகார விருத்தி வலிமை அடையும்போது, சாதகன் பிரம்மத்தின் சில அடையாளங்களைக் காண்கிறான். பிரம்மாகார விருத்தியை நீண்ட நேரம் வைத்திருப்பது கடினமானது. ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து மற்றொரு பாத்திரத்திற்கு ஒரே மாதிரியாக தாரையாக (நூல்போல்) எண்ணெய் வார்ப்பதுபோல் பிரம்மாகார விருத்தியை நிரந்தரமாக வைத்திருப்பது மிகவும் கடினமானது. சுவாமி விஷுத்தானந்தாவால் சிறிதளவே பார்க்க முடிந்தது. ஸ்ரீ சங்கரருக்கும், தத்தாத்ரேயருக்கும் பிரம்மாகார விருத்தி ஸ்திதி இருந்தது. சிறிதளவு காண்பது கூட ஒருவரை சம்சாரத்திலிருந்து விடுதலை பெறச் செய்யும். ஏனென்றால் வாசனைகள் முழுதும் அழிக்கப்படுகின்றன. யோக வாசிஷ்டத்தில் உள்ள நிர்வாண பிரகரணம் பிரம்மாகார விருத்தியைப் பற்றி மிகவும் விளக்கமாகக் கூறுகிறது.

அகண்டாகார விருத்தி, தடாகார விருத்தி, ஆத்மாகார விருத்தி, ஸ்வரூபாகார விருத்தி, அகண்ட ஏகரஸ விருத்தி என்ற பெயர்களும் பிரம்மாகார விருத்திக்கு உண்டு.

அத்வைத பாவன ரூப சமாதி என்பது பிரம்மாகார விருத்தியுடன் கூடியதுதான். அது விருத்தி சஹிதமானது. அத்வைத அவஸ்தான ரூப சமாதியில் விருத்தி இல்லே. அது விருத்தி ரஹிதமானது.

'குளவியும் கம்பளிப் புழுவும்' என்ற உதாரணத்தைப் போல மனம் எதைப் பற்றித் தீவிரமாகத் தியானம் செய்கிறதோ அதுவாகவே ஆகிவிடுகின்றது. தூய்மையான மனம் பிரம்மத்தைப் பற்றியே எண்ணிக் கொண்டிருக்கும்போது, பிரம்மமாகவே மாறிவிடுகிறது. இது விருத்தி தடகாம் எனப்படுகிறது.

காடக பழத்தை அழுக்குத் தண்ணீரில் போடும் போது அது தண்ணீரிலுள்ள அழுக்கை எல்லாம் ஒன்று சேர்த்துக் கொண்டு தானே பாத்திரத்தின் அடியில் போய்விடுகிறது. அம்மாதிரியே பிரம்மாகார விருத்தி சொரூபத்தை மறைத்துக் கொண்டிருக்கும் மூல அவித்தையாகிய தொடக்க அஞ்ஞானத்தை அழித்துவிடுகிறது. அப்போது இந்த உலகம் எனப்படும் வஸ்து பிரம்மத்தில் ஒன்று கலந்துவிடுகின்றது. பிரம்மத்தை மறைத்திருக்கும் ஆவரணத்தை நீக்குவதுதான் பிரம்மாகார விருத்தியின் வேலேயாகும். அந்த வேலே முடிந்தவுடன் அது தானுகவே அழிந்துவிடுகிறது. அது எப்படியென்ருல் சுடுகாட்டில் பிணத்தை எரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் கோல், பிணம் எரிந்து முடிந்தவுடன் பிரேதத்தோடு எரிந்து போவது போல.

ஒரு பொருளேப் பார்க்கும்போது, அந்தப் பொருளே மறைத்திருக்கும் தூல அவித்தையாகிய ஆவரணத்தை விஷயாகார விருத்தி நீக்குகிறது. விருத்தியோடு இணைந்த அறிவு (அபஸசைதன்யம்— விருத்தி சஹித சைதன்யம்) அந்தப் பொருளேத் தெளிவாக பார்க்க உதவுகிறது. பிரம்மாகார விருத்தியைப் பொறுத்தவரையில் இது வேறு வகை யானது. அங்கும் அறிவு பிரம்மாகார விருத்தியோடு இணைந்து செயல்படுகிறது ஓர் இருட்டறையில் ஒரு பானேக்குள் ஒரு புத்தகம் இருக்கிறதாக எண்ணிக் கொள்வோம். பானையை உடைக்கும்போது நம்மால் புத்தகத்தைப் பார்க்க முடியாது. அதைப் பார்க்க விளக்கு தேவை. அந்த இருட்டறைக்குள்ளே ஒரு விளக்கு இருந்தால், பானேயை உடைக்கும் போது வெளியேயுள்ள வேறு எந்த ஒளியின் உதவியும் இல்லாமல் விளக்கு தானே எரிகிறது. அம்மாதிரியே பிரம்மத்தை மூடியுள்ள ஆவரணம், பிரம்மாகார விருத்தியால் நீக்கப்படும்போது, சுயம் பிரகாசமான பிரம்மன் தன் சுயவொளிவுடன் தானே பிரகாசிக்கிறுன். அறிவுடன் சேர்ந்துள்ள பிரம்மாகார விருத்தியின் உதவி பிரம்மம் தோன்று வதற்கு தேவையில்லே. ஆனுல் சாதாரணமாக ஒரு பொருளேப் பார்ப்பதற்கு, அந்தப் பொருளே நமக்குத் தோன்றச் செய்வதற்கு அறிவோடு இணைந்துள்ள விருத்தி தேவைப்படுகிறது. இது தான் இவைகளுக்குள்ள வேறுபாடு.

பிரம்மாகாரவழி ஒரு நெறி அல்லது காரணமே தவிர அதுவே முடிவல்ல. பிரம்மத்தில் விருத்தி ஞானமில்லே பிரம்மத்தில் விருத்திகளே இல்லே. பிரம்மத்தில் சித் ஞானம் என்னும் அறிவின் தொகுப்பு இருக்கின்றது. பிரம்ம ஞானத்தை அடைவதற்குமுன் விருத்திகளே எல்லாம் விட்டு

விடவேண்டும்- இறுதியாகநிற்கும் பிரம்மாகார விருத்தியுடன் ஒன்று கலந்துவிட வேண்டும்.

பிரம்மத்திற்கு ஆதாரமில்லாதபோது இறுதியாக மேலே சொல்லப்பட்ட சாத்விக விருத்தி பிரம்மாகார விருத்தி என்று கூறப்பட்டது எதனுல் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். விஷயாகார விருத்திகள் எல்லாம் மறைந்த பிறகு, இந்த பிரம்மாகார விருத்தி தோன்றுகிறது, இந்த விருத்தி பிரம்மத்தை அடையும் வழியாக உதவுகிறது. அதனுலேயே இதற்கு பிரம்மாகார விருத்தி என்ற பெயர் பொருத்தமாக உள்ளது. இந்த நூலின் மூன்ருவது அத்தியாயங்களில் கூறப்படடுள்ள வெவ்வேறு வகையான சூத்திரங்கள் அல்லது முறைகள் தியானத்தின் மூலம் பிரம்மாகார விருத்தியைத் தோன்றச் செய்வதற்கு உனக்கு உதவி செய்யும்.

மனித வாழ்க்கையின் இறுதி இலட்சியத்தை அடைய நமக்கு உதவும் பிரம்மாகார விருத்திக்கு நாம் ஆயிரம் முறை நன்றி சொல்லவேண்டும். அவ்வாறே தத்-த்வம்-அஸி அஹம் பிரம்மாஸ்மி என்ற மஹா வாக்கியங்களுக்கும் நன்றியுடையவர்களாவோம். தன்னேவிட உயர்வானது ஒன்று இல்லாத ஒன்றும், தன்னேவிடச் சிறந்த இன்பம் இல்லாத ஒன்றும், தன்னேவிட மேம்பட்ட அறிவு இல்லாத ஒன்றும் எதுவோ அதையே ஸ்வரூபம், பிரம்ம சத்-சித்-ஆனந்தம் என்று உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும். சுருங்கக்கூறின் நீயே பிரம்மம்; நீதான் சத்-சித்-ஆனந்த ஸ்வரூபம். பிரம்ம விருத்தியை உனக்குள்ளே உண்டாக்கிக்கொண்டு விடுதலே பெறு.

ஓம் ஜெபத்தாலும் ஓம் தியானத்தாலும் சாதன சதுஷ்டயத்தை பயின்றதாலும் நுணுக்கமும்

கூர்மையும் நிறைந்த தூய அறிவான சாத்வீக அந்தக் கரணத்தின் மூலம் பிரம்மாகார விருத்தியை நீங்கள் அனைவரும் தோற்றுவிப்பீர்களாக. ஓம் தியானத்தின் மூலம் இந்த உலகின் ஒருமைப் பாட்டை உணர்வீர்களாக. எல்லா உலகியல் சம்ஸ்காரங்களையும் வாசனைகளைப் பொசுக்கி எரித்து விடுவதும், பிரணவ உபாசனையின் மூலம் அழியாத அமர நிலையை வழங்குவதுமான அத்வைத நிஷ்டை அல்லது நிர்விகல்ப சமாதியை நீங்கள் அனைவரும் அடைவீர்களாக. நீங்கள் அனைவரும் பிரம்ம பாவனையின் மூலம், மனத்திற்கும் வாக்குக்கும் அப்பாற்பட்டதான உங்களுடைய சத்-சித்-ஆனந்த ஸ்வரூபத்தில் நிலைபெறுவீர்களாக.

அத்தியாயம் — ஐந்து

'ஓம்' பாட்டுக்களும் கீர்த்தனைகளும்

'ஓம்' என்பது என்ன?

ஓம் என்பது என்ன ?
,, என்பது சத், ஓம் என்பது சித்,
,, என்பது ஆனந்தம், ஓம் என்பது வியாபகம்
,, என்பது ஆத்மா, ஓம் என்பது பிரம்மம்
,, என்பது புருஷன், ஓம் என்பது ஆவி
அதுதான் ஓம்

ஓம் என்பது என்ன ?
,, என்பது கோட்டை, ஓம் என்பது ஓரிடம்
அது வெறுப்பு, வஞ்சகம் தடுக்கும்
அன்பையும் இன்பத்தையும் காக்கும்
அது மேலிருந்து பெற்ற ஒரு பேறு
அதுதான் ஓம்

ஓம் என்பது என்ன ?
,, ஒரு செல்வம் பொங்கும் வீடு
,, ஒரு ஞானமுத்து, அறிவுக்களஞ்சியம்
,, ஒரு ஆனந்த மணி, அருளாம் கனகம்
,, ஒரு ஞான அமுதம், ஒளியின் ஒளியாம்.
அதுதான் ஓம்

,, என்பது என்ன ?
,, ஓம் உன் இன்ப வீடு
,, உன் பரம தர்மம்
,, பிரம்மனின் சின்னம்
,, மறுபிறப்பு ஒழிக்கும் அதுதான் ஓம்

புனித ஓம்

ஓம் ஒரு ஆற்றலாம் சொல்
,, ஒரு புனித ஒற்றைச்சொல்
,, ஒரு விந்தையம் சொல்
,, ஒரு அழிவில்லாத எழுத்து
ஓமில் உலகம் நிலைக்கும்
ஓமில் நாம் வாழ்கிறோம், அசைகிறோம்
ஓமில் நாம் ஒய்வு பெறுவோம்
ஓமில் நாம் எல்லாம் பெறுவோம்
ஓம் என்று இசையுடன் பாடு
,, என்று உரக்கப் பாடு
,, என்று வலிமையுடன் முழங்கு
,, என்று மனதுக்குள் சொல்லு
ஓமிலிருந்து வலிமை பெறுக
ஓமிலிருந்து சக்தி பெறுக
ஓமிலிருந்து உறுதி பெறுக
ஓமிலிருந்து இன்பம் பெறுக
ஓமின்புகழ் வாழ்க
ஓமின் வெற்றி ஓங்குக

ஓம் என்றும் வாழ்க
,, போற்றி போற்றி
,, வணக்கம் ! வணக்கம் !
,, வாழ்த்தி வணங்கு
,, என்று நம்பு
,, ஐப்பற்றி சிந்தி
,, ஐ ஆழ்ந்து எண்ணு
,, ஐ தியானம் செய்க

ஓம் ! ஓம் ! ஓம் !

நிர்க்குணப் பாடல்

1. நிர்க்குணோஹம் நிஷ்களோஹம்
நிர்மமோஹம், நிஸ்சலஹ
நித்ய சுத்தோ, நித்யபுத்தோ
நிர்விகாரோ, நிஷ்க்ரியஹ:

2. நிர்மலோஹம், தேவலோஹம்
ஏகமேவ அத்விதீயா,
பாஸுரோஹம், பாஸ்கரோஹம்,
நித்யத்ருப்தோ சின்மயஹ

3. பூர்ணகாமோ பூர்ணருபோ
பூர்ணகாலோ பூர்ணதிக்
ஆதிமத்ய - அந்தஹினே
ஜனன மரண வர்ஜிதஹ:

4. சர்வகர்த்தா சர்வபோக்தா
சர்வசாக்ஷி ஸ்வயமஸ்மமஹம்
சர்வ வ்யாபி மத்வயாதிதோ
நாஸ்திஇஞ்சன காப்யஹோ

நிர்க்குணப் பாடல்

(ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு)

1. நான் குணங்களற்றவன், பரிவுகளற்றவன்
மமகாரமற்றவன், அசையாதவன்
என்றும் தூயவன், எல்லாமறிந்தவன்
மாறுதலற்றவன், செயலற்றவன்

2. நான் மாசற்றவன், தனியொருவன்
தன்நிகரில்லா ஒருவன்
சுயம்பிரகாசன், எதற்கும் ஒளியூட்டுபவன்,
நிறைந்த மனமும், நிறைந்த அறிவுமுள்ளவன்

3. நான் எல்லையற்ற திருப்தி, அநந்தம்,
அமரத்துவம், எங்கும் நிறைந்தவன்,
ஆதியற்றவன், அந்தமற்றவன்,
பிறப்பு, இறப்பு அற்றவன்

4. நான் செயலின் கர்த்தா, அனைத்திலும்
மகிழ்பவன்
அனைத்திலும் சாக்ஷி, அனைத்திலும்
நிறைந்தவன்
என்னைத்தவிர மற்றொன்றில்லாதவன்.

'விராட்' பாடல்

பஜோ ராதே கிருஷ்ணு, பஜோ ராதே சியாம்
ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
ஸோஹம் — ஸோஹம் — சிவோஹம் ஸோஹம்

உலகமுழுவதும் என் உடல், செடிகள் என்முடி
எல்லாவுடலும் என் உடல், எல்லா உயிர்களிலும்
மகிழ்கிறேன்

எல்லா வாய்களும் என் வாய்,
எல்லா வாய்களிலும் உண்கிறேன்
எல்லாக் கண்களும் என் கண்கள்,
இந்தக் கண்களில் நான் காண்கிறேன்
(பஜோ ராதே கிருஷ்ணு)

எல்லாக் காதுகள் என் காதுகள்,
நான் இவைகள் மூலம் கேட்கிறேன்
எல்லா மூக்குகள் என் மூக்குகள்;
நான் இவைகளால் முகர்கிறேன்
எல்லாக் கைகள் என் கைகள்;
'நான்' இவைகளால் பணிசெய்கிறேன்
வானம்தான் என் தலை; பூமிதான் என் கால்கள்.

சூரியனும் சந்திரனும் என் இரு கண்கள்
நெருப்பு என் வாய், காற்று என் மூச்சு
வானம் என் உடல், கடல் என் சிறுநீர்ப்பை,
மலைகள் என் எலும்புகள், நதிகள் என் சிறைகள்
(பஜோ ராதே கிருஷ்ணு)

தர்மம் என் மார்பு, அதர்மம் என் முதுகு
காலம் என் அசைவு, குணங்கள் என் விளையாட்டு
விராட் ஸ்வரூபத்தை விளக்க எவரால் முடியும்?
அது மகத்தானதும் உள்ளத்தைக் கிளறுவதுமாகும்.
(பஜோ ராதே கிருஷ்ணு)

பேரின்பப் பாடல்

ஆனந்தோஹம் ஆனந்தோஹம் ஆனந்தம்
பிரம்மானந்தம்
சராசர பரிபூர்ண சிவோஹம்
ஸஹஜானந்த ஸ்வரூப சிவோஹம்
வியாபக சேதன ஆத்ம சிவோஹம்
வியக்த வியக்த ஸ்வரூப சிவோஹம்

நித்ய சுத்த நிர்மய சிவோஹம்
நித்யானந்த நிரஞ்சன சிவோஹம்
அகண்டாகார சின்மாத்ர சிவோஹம்
பூமானந்த ஸ்வரூப சிவோஹம்
அசங்கோஹம் அத்வைதோஹம்
விஞ்ஞான ஞான சைதன்ய சிவோஹம்
நிராகார நிர்குண சின்மயோஹம்
சுத்த சச்சிதானத்த ஸ்வரூபோஹம்
அசங்க ஸ்வபிரகாச நிர்மலோஹம்
நிர்விசேஷ சின்மாத்ர தேவலோஹம்
சாக்ஷி சேதன கூடஸ்தோஹம்
நித்ய முக்த ஸ்வரூப சிவோஹம்
சிவைவாஹம் சிவைவாஹம் சிவைவாஹம்
சிவோஹம்
ஹம்ஸஸோஹம் ஸோஹம் ஹம்ஸ ஹம்ஸஸோஹம்
ஸோஹம் ஹம்ஸ
ப்ரம்மைவாஹம் ப்ரம்மைவாஹம் ப்ரம்மைவாஹம்
பிரம்மோஹம்
அனந்தோஹம் அனந்தோஹம் அனந்தம்
ப்ரம்மானந்தம்

சிதானந்தப் பாடல்

சிதானந்த சிதானந்த சிதானந்த ஹம்
ஹர் ஹால்மே அல்மஸ்த் சச்சிதானந்த ஹம்
நிஜந்த் நிஜந்த் நிஜந்த் ஹம்
ஹர் ஹால்மே அல்மஸ்த் சச்சிதானந்த ஹம்
சிவானந்த சிவானந்த சிவானந்த ஹம்
அகடபம்வாலா அகடபம்வாலா அகிலானந்த ஹம்
அஜரானந்த் அமரானந்த் அசலானந்த ஹம்
ஹர் ஹால்மே அல்மாஸ்த் ஸச்சிதானந்த ஹம்

அந்தரை

நிர்மய ஔர் நிஸ்சிந்த சித்தஞனந்த ஹம்
கைவல்ய கேவல கூடஸ்த ஆனந்த ஹம்

நித்ய சுத்த சித்த சத்—சித்—ஆனந்த ஹம்,
ஞானம் பேரின்பம், ஞானம் பேரின்பம்,
ஞானம் பேரின்பம்
எல்லா நிலைகளிலும் நான்தான் ஞானம்,
தூய பேரானந்தம்
மூப்பு, சாக்காடு, அசைவு எனக்கில்லை
எல்லா நிலைகளிலும் நானே ஞானம்
தூய பேரின்பம்

அந்தரை

நான் அச்சமற்றவன் கவலையற்றவன்,
தூய பேரானந்தம்
தூய தோற்றம்
தூய ஞானம்
சுதந்திரமானவன், மாறுதலற்றவன்,
அத்வைத ஆத்மா
அமர ஆத்மா
நிரந்தர தூய்மை, முழுமையான ஞானம்,
தூய பேரானந்தம்
சிதானந்த சிதானந்த சிதானந்த ஹம்
ஹர் ஹால்மே ஹால்மே அல்மாஸ்ட்
சத்—சித்—ஆனந்த ஹம்

இனிமையான 'ஓம்'

ஓம் ஆற்றல் மிக்க சொல்
,, புனித ஓரெழுத்து
,, மிகஉயர்ந்த மந்திரம்
,, பிரம்மத்தின் சின்னம்
,, ஸோஹம்
,, ஓம் தத்ஸத்
,, அனைவற்றுக்கும் பிறப்பிடம்

ஓம் வேதங்களின் கருப்பை
,, ஓம் மொழிகளின் ஆதாரம்
ஓமில் மும்மூர்த்திகள் மறைந்துள்ளார்கள்
ஓமிலிருந்து ஒலிகள் தோன்றுகின்றன
ஓமில் அனைத்தும் வாழ்கின்றன.
ஓம் இனிய ஓம்! ஆற்றல் மிக்க பிரணவமே!
என் உயிருக்கு உயிரே!
சம்சாரத்தைக் கடக்க உதவும் படகே!
பேரானந்தத்தை முன் அறிவிப்பவனே!
என்னை மீட்டுக் காப்பவனே!
மறைந்து உறையும் ஞானியே!
எனக்கு வழிகாட்டி பிரம்மத்திடம் அழைத்துச் செல்!

வேதாந்தப் பாடல்

1. ஓம் அந்தராத்மா,
நித்ய சுத்த புத்தா,
சிதாகாச கூடஸ்தா. (ஓம் அந்தராத்மா)

2. ஓம் வ்யாபக ஸ்வயம் ஜ்யோதி பூர்ண
பரப்ரம்மா. (ஓம் அந்தராத்மா)

3. சாக்ஷி த்ருஷ்ட துரியா,
சாந்தம் சிவம் அத்வைதம்,
அமல விமல அசல,
அவங் மனோ கோசார. (ஓம் அந்தராத்மா)

4. ஆனந்தமே
சிதானந்தமே
ஆனந்தமே
சிதானந்தமே
கோபால நந்தலாலா பாசுரி பஜனேவாலா
(ஓம் அந்தராத்மா)

பிரம்ம மயம் பாடல்

சர்வம் பிரம்மமயம் ரே ரே (சர்வம் பிரம்ம மயம்)

தேஹோநாஹம் ஜீவோஹம் ப்ரத்யக்பின்ன
பிரம்மைவாஹம்
பரிபூர்ணோஹம் பரமார்த்தோஹம்
பிரம்மைவாஹம் பிரம்மோஹம்
(சர்வம் பிரம்ம மயம்)

கிம் வசனீயம், கிம வசனீயம்,
கிம் ரசனீயம், கிம ரசனீயம். (சர்வம் பிரம்ம மயம்)

கிம் படனீயம், கிம படனீயம்,
கிம் போக்தவ்யம், கிம போக்தவ்யம்
(சர்வம் பிரம்ம மயம்)

ஹம்ஸ ஸோஹம் ஸோஹம் ஹம்ஸ,
ஹம்ஸ ஸோஹம் ஸோஹம் ஹம்ஸ,
பிரம்மைவாஹம், பிரம்மைவாஹம்,
பிரம்மைவாஹம், பிரம்மோஹம்
சிவைவாஹம், சிவைவாஹம், சிவைவாஹம்,
சிவோஹம் (சர்வம் பிரம்ம மயம்)

கீர்த்தனம்

ஓம் த்வனிகள்

1. ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் விசார்
ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் பஜோ ஓம்கார்

2. ஓம் தத்ஸத், ஓம் தத்ஸத், ஓம் தத்ஸத் ஓம்;
ஓம் தத்ஸத், ஓம் தத்ஸத், ஓம் தத்ஸத் ஓம்;
ஓம் தத்ஸத், ஓம் தத்ஸத், ஓம் தத்ஸத் ஓம்;
ஓம் சாந்தி, ஓம் சாந்தி, ஓம் சாந்தி.

உட்பொருள்

ஓம் தத்ஸத், ஓம் தத்ஸத், ஓம் தத்ஸத் ஓம்
ஹரி ஓம் தத்ஸத், ஸ்ரீ தத்ஸத், சிவ
ஓம் தத்ஸத் ஓம்
(ஓம் தத்ஸத்)

3. ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம், ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்,
ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம், ஓம் ஓம் ஓம்
ஓம் ஸோஹம் சிவோஹம், ஸோஹம்
சிவோஹம், ஸோஹம்
சிவோஹம், சிவோஹம்
ஸோஹம் சிவோஹம், அஹம் பிரம்மாஸ்மி,
சத்சிதானந்த ஸ்வரூப சிவோஹம்
ஆத்ம ப்ரம்மஸ்வரூபா, சைதன்யபுருஷா,
தேஜோமயானந்த தத்-த்வம்-அஸி லக்ஷ்ய
பிராக்ஞானம் பிரம்மா அஹம் ப்ரம்மாஸ்மி
தத்-த்வம்-அஸி, அயமாத்ம பிரம்மா
சத்தியம் சிவம் சுபம் சுந்தரம் சாந்தம்
சத் சித்-ஆனந்த சம்பூர்ண (சுக) சாந்தம்

ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம், ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்,
ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம், ஓம் ஓம் ஓம்.

அத்தியாயம் — ஆறு

ஓம் மலர் மாலை

சாண்டோக்கிய உபநிடதம்

ஓம், என்ற உத்சிதத்தைத் தியானம் செய்ய வேண்டும். ஏனென்றால் மக்கள் முதலில் ஓம் என்றே பாடத் தொடங்குகிறார்கள், அதன் விளக்கம் பின்வருமாறு :-

இங்குள்ள பொருள்கள் அனைத்தின் சாரம் பூமி. பூமியின் சாரம் நீர்; புல் பூண்டுகள் நீரின் சாரம்; மனிதன் புல் பூண்டுகளின் சாரமாகிறான்; பேச்சு மனிதனின் சாரமாகிறது; ரிக் என்பது பேச்சின் சாரம்; சாமம் ரிக்கின் சாரமாகிறது; உத்சிதம் சாமத்தின் சாரமாகிறது.

உத்சிதம் அனைவற்றின் மேலான சாரமாகிறது. அதுதான் மிகவும் உயர்ந்தது, மிகவும் போற்றத் தக்கது.

ரிக் என்பது என்ன? சாமம் என்பது என்ன? உத்சிதம் என்பது என்ன? அவை கீழ்வருமாறு விளக்கப்பட்டுள்ளன.

ரிக் என்பது பேச்சு, சாமம் என்பது உயிரான மூச்சு, ஓம் என்ற சொல் உத்சிதம். எனவே பேச்சும் மூச்சும், ரிக்கும் சாமமும் ஒரே தொடராகின்றன.

ஒரு தொடர் இணைக்கப்படும்போது ஒவ்வொன்றின் தேவைகளும் நிறைவேறுகின்றன. இந்தத் தொடர் ஓம் என்ற எழுத்துடன் இணைகின்றன.

எனவே அதை உணர்ந்து இந்த பதத்தை உத்சிதயாக தியானம் செய்பவனே தேவைகளை நிறைவு செய்கிறுன்.

நாம் எதற்கும் சம்மதம் அல்லது ஒப்புதல் தெரிவிக்கும்போது ஓம் என்று சொல்கிறேம் எனவே ஓம் என்பது நிறைவு செய்வதாகும். இதை உணர்ந்து உத்சிதத்தை போற்றுபவன் ஆசைகளை நிறைவேற்றுகிறுன்.

அதன் பெருமை காரணமாக அதை வழிபடு வதற்காக மூன்று முறைகளைப் பயில்கிறுன். ஓம் என்று உச்சரிக்கிறுன்; ஓம் என்று கட்டளையிடு கிறுன்; ஓம் என்று பாடுகிறுன்.

அறிந்தவனும் அறியாதவனும் ஆகிய இரு வகையினரும் இந்த ஓரெழுத்துச் சொல்லின் வழியே செயல்படுகிறுர்கள். அறிவும் அறியா மையும் வெவ்வேருனவை. அறிவு அல்லது ஞானம், தியானம் ஆகியவற்றின்மூலம் செய்யப்படுபவை ஆற்றல் வாய்ந்தது. உண்மையில் இதுதான் 'ஓம்' என்ற சொல்லுக்கான விளக்கம்.

ஓம் என்ற எழுத்தை தியானம் செய்ய வேண்டியது இன்றியமையாதது. ஏனெனில் மந்திரங்களை சொல்லத் தொடங்கும்போது ஓம் என்று சொல்கிறேம். அதன் விளக்கம் பின் வருமாறு :-

மரணத்திற்குப் பயந்த தேவர்கள் வேதங்களின் மூவகைப்பட்ட ஞானத்தைப் பயன்படுத்திஞர்கள். சீர்வரிசையோடு கூடிய பாடல்களால் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொண்டார்கள். அவர்கள் அந்த பாடல்களின் உதவியால் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொண்டபடியால் அவைகள் ''சந்தஸ்'' என்று சொல்லப்பட்டன.

தண்ணீரில் உள்ள மீன்களைக் காண்பதுபோல், மரணம் தேவர்களை ரிக், யஜுர் சாமவேதப் பாடல்களில் பார்த்தது. இதை அறிந்த தேவர்கள் வேதங்களிலிருந்து வெளிப்பட்டு ஸ்வரம் (ஓம்) என்னும் ஒலியாகிய பாதுகாப்பை நாடினார்கள்.

ஒருவர் ரிக், யஜுர், சாமவேதங்களைச் சொல்லும்போது 'ஓம்' என்று உரக்கச் சொல்லுகிறார்கள். எனவே இந்த ஸ்வரம் (உச்சரிப்பு) ஆகிய 'ஓம்' என்பது அழிவற்றதாகவும் அச்சமற்றதாகவும் உள்ளது. அதன் உதவியினால் தேவர்கள் அமர நிலையையும் பாதுகாப்பையும் அடைந்தார்கள்.

எவனொருவன் இதை உணர்ந்து, இந்த எழுத்தைப் போற்றி ஸ்வதா என்ற எழுத்தில் நிலை பெறுகிறானோ, அவன் அமரத்வமும் அச்சமற்ற தன்மையும் உடைய அதன் உதவியால் தேவர்களைப் போன்ற அமரநிலையைப் பெறுகிறான்.

உண்மையில் எது உத்சிதமாகவுள்ளதோ அது பிரணவம் (ஓம்). பிரணவமாகவுள்ளது உத்சிதை. ஆதித்யன் என்ற சூரியன் உத்சிதை. ரீங்காரம் செய்யும் 'ஓம்' என்ற சொல்லைச் சுற்றி வலம் வருவதால் அவன் பிரணவமும் ஆகிறான்.

''நான் சூரியனைப்போற்றிப் பாடியது பொருத்தமானது'' என்று கௌசிகர் தன் மகனிடம் கூறுகிறார்; ''எனவே என் ஒரே மகனான நீ அதன் கதிர்களைப்பற்றிச் சிந்திப்பாயானால் அநேக மக்களைப் பெறுவாய்''.

உடலைப் பொறுத்தவரையிலும்கூட உத்சிதையை தியானம் செய்ய வேண்டும். அது

ஒலிக்கும் ஓம்மிலிருந்து தோன்றுவதால் உயிர் மூச்சாகிய அதை தியானம் செய்யவேண்டும்.

''நான் மூச்சைப்பற்றிப் போற்றிப் பாடினேன். எனவே நீ அதைப் புகழ்ந்து அநேக மக்களை வேண்டிப் பலமுறை பாடு'' என்று கௌஷிடகி முனிவர் தன் மகனிடம் கூறினார்.

உத்திதை என்பது பிரணவமென்றும், பிரணவமென்பது உத்திதை என்றும் அறிந்தவன் ஹாட்ரத்தின் சடங்குகளால் உத்திதையின் தவறுகளை நீக்கிவிடுகிறான். உண்மையில் உத்திதையின் தவறுகள் சரிசெய்யப்படுகின்றன.

கர்மம் மூன்று வகைப்படும். வேள்வி, வேதங்களை ஓதுதல், தர்மம் என்பவை முதல் வகை. கட்டுப்பாடு இரண்டாம் வகை. குருவின் வீட்டில் குருகுலவாசம் செய்தல் மூன்றாம் வகை. இவைகளை மேற்கொள்ளும் அனைவரும் வெவ்வேறு உலகங்களை அடைகிறார்கள். ஆனால் பிரம்மத்தை உறுதியாக நம்புகின்றவன்தான் அமரநிலையை அடைகிறான்.

பிரஜாபதி இந்த உலகங்களைப் பற்றிச் சிந்தித்தார். அவைகளிலிருந்து இந்த ஞானம் தோன்றியது. அதைப்பற்றிச் சிந்தித்தபோது அந்தச் சிந்தனையிலிருந்து பூ; புவ; சுவ: என்றவை தோன்றின.

அவைகளைப் பற்றித் தீவிரமாகச் சிந்தித்தபோது 'ஓம்' தோன்றியது. இலைகள் எல்லாம் ஒரு தண்டில் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதுபோல், சொற்கள் எல்லாம் 'ஓம்' எனும் ஒரே தண்டில் ஒட்டிக்கொண்டுள்ளன. இவையெல்லாம் ஓம்தான்; ஓம் என்பது இவற்றைத்தவிர வேறில்லை.

கதோபநிடதம்

''வேதங்கள் எல்லாம் எந்த இலட்சியம் அல்லது மந்திரத்தைப் பற்றிச் சொல்கின்றனவோ, எதைப் பற்றி விரதங்கள் எல்லாம் கூறுகின்றனவோ, எதைவிரும்பி பிரம்மச்சரிய வாழ்க்கையை மேற் கொள்ளுகின்றுர்களோ அந்த சொல்லேப் பற்றிச் சுருக்கமாகக் கூறுகிறேன். அந்த சொல் 'ஓம்','' என்று யமன் கூறுகின்றுன்.

இந்த வார்த்தை உண்மையில் பிரம்மத்தைக் குறிக்கின்றது; இது மிகவும் உயர்ந்தது; இந்த சொல்லே உணர்ந்தவன் உண்மையில் எதை விரும்பினுலும் அதைப் பெறுவான்.

இது உனக்கு மிகவும் சிறந்த துணே; மிகவுயர்ந்த துணே. இந்த துணேயைப் பற்றி அறிந்தவனே பிரம்மலோகத்தில் உள்ளவர் வழிபடுவார்கள்.

பிரஸ்ஞேபநிடதம்

'பகவானே! மனிதர்களுள் ஒருவன் ஓம் என்ற சொல்லே இறக்கும் வரை தியானம் செய்வாஞுனல் அதனுல் அவன் எந்த உலகத்துக்குப் போவான்'', என்று சிபியின் புதல்வஞன சத்யகாமன் பிப்பலா தனேக் கேட்டான்.

'சத்யகாமா! ஓம் என்ற சொல் உயர்ந்த நிலேயில் உள்ள பிரம்மத்தையும் கீழ் நிலேயில் உள்ள பிரம்மத்தையும் குறிக்கும். எனவே அதை அறிந் தவன், இந்த முறையில் அவைகளுள் ஏதாவது ஒன்றை அடைகிறுன்'' என்று அவன் பதில் சொன்ஞன்.

''அவன் 'அ' என்ற மாத்திரையில் தியானம் செய்வானுனல் அதனுல் ஞானம் பெற்று விரைவில் பூமிக்கு வருகிறுன். மக்கள் வாழும் உலகுக்குரிக் அவனே அழைத்துச் செல்கிறது. அங்கே கட்டுப்பாடு, பிரம்மச்சரியம், நம்பிக்கை ஆகியவைகளை கைப்பற்றுவதால், பெருமை பெறுகிறுன்''.

''ஆனுல் இரண்டாவது மாத்திரையை மாத்திரம் தியானம் செய்வானுனல் அவன் மனத்தோடு ஒன்றிப்போகிறுன். யஜுர் வேதப்பாடல்களால் வானத்திலுள்ள சந்திர லோகத்துக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுகிறுன். அங்கே பெருமையுடன் வாழ்ந்து மீண்டும் இங்கே திரும்புகிறுன்.

''ஆனுல் மீண்டும் மிகவுயர்ந்த புருஷனே 'ஓம்' என்ற மூன்று மாத்திரையுள்ள சொல்லால் தியானம் செய்தால் மிகவுயர்ந்த சூரியனேடு ஒன்றுபடுகிறுன். பாம்பு தன் சட்டையிலிருந்து விடுபடுவதுபோல, அவன் பாவத்தினின்றும் விடுபடுகிறுன். சாம வேதப் பாடல்களால் அவன் பிரம்மலோகத்திற்கு (இரண்ய கர்ப்பன்) அழைத்துச் செல்லப்பட்டு, அங்குள்ள பிரம்ம தேவனிடமிருந்து எங்கும் நிறைந்த மிகவுயர்ந்த புருஷனேப்பற்றித் தெரிந்து கொள்கிறுன். அதில் இரண்டு பாடல்களேப் பாடுங்கள்.

மூன்று மாத்திரைகள் தனித்தனியே பயன் படுத்தப்படும்போது தீயவிளைவுகள் உண்டாகும். ஆனுல் அவை ஒன்ருேடொன்று இணைக்கப்படும் போது, தவருகப் பயன்படுவதில்லை. அவைகள் சரிவரப் பயன்படும்போது. (உள், வெளி, இடையேயுள்ள பணிகளுக்கு) அதை உணர்ந்தவனுக்கு எவ்வித அச்சமுமில்லை''.

''ரிக் பாடல்களின் மூலம் அவன் இவ்வுலகை அடைகிருன். யஜுர் பாடல்களின் மூலம் வானுலகை அடைகிருன்; சாம பாடல்களின் உதவியால் ஞானிகள் அறிந்த பிரம்மலோகத்தை அடைகிருன். 'ஓம்' இன் உதவியால் அவன் இதை அடைகிருன். அறிவாளிகள், அமைதியானதும், அழிவில்லாததும், மரணமில்லாததும், அச்சமில்லாததும், மிக உன்னதமானதுமான இதை அடைகிருர்கள்''

பிரகதாரண்யக உபநிடதம்

ஓம் என்பது ஆகாயம். ஓம் என்பது பிரம்மம். ஓம் என்றும் உள்ளபடியே இருக்கிறது. ஆகாயம் (ஈதர்) காற்றுக்கு ஆதாரமாகவுள்ளது; என்று கௌரவயாயனியின் மகன் சொல்கிருர். ஓம் என்பது வேதம் என்று பிரம்மத்தை அறிந்தவர்கள் உணர்கிருர்கள். அறிய வேண்டிய எல்லாவற்றையும் அதன் மூலமாக உணரப்படுகிறது.

முண்டக உபநிடதம்

உபநிடதங்களால் அளிக்கப்பட்ட வலிய ஆயுதமாகிய வில்லை எடுத்துக்கொண்டு, இடைவிடாத தியானத்திஞல் கூர்மையாக்கப்பட்ட அம்பைத் தொடுத்து, பிரம்மத்தோடு மனதை நிலைபெறச் செய்து, அழியாத பிரம்மத்தை நோக்கி எய்து விடு.

பிரணவமாகிய ஓம் என்பது வில்; ஆத்மா அம்பு; பிரம்மம் அதன் குறி அல்லது லட்சியம் எனப்படுகிறது. ஒருநோக்கும் கட்டுப்பாடுடையதுமான மனத்தைப் படைத்த ஒருவஞல் எய்யப்பட வேண்டும். அம்பு அதன் லட்சியத்தோடு ஒன்றுபடும்போது, அவனும் பிரம்மத்தோடு ஒன்றுபடுகிருன்.

அவன் உள்ளத்தில் பல மடங்கு பெருகுகிறான். அங்கே நரம்புகள், ஒரு சக்கரத்தின் விளிம்பில் இணைக்கப்பட்டுள்ள குறுக்குக் கம்பிகளைப்போல, சந்திக்கின்றன. ஓம் ஐ ஆன்மாவாகவே எண்ணிக் கொண்டு தியானம் செய். இருளுக்கு அப்பாலுள்ள மறு கரையை அடைய வேண்டுமென்று உன்னை வாழ்த்துகிறேன்.

தைத்ரீய உபநிடதம்

எல்லோருக்கும் இறைவனும், (ஓம் வடிவத்தி லுள்ள) வேதங்களின் முன்னே சிறந்து விளங்கு பவனும், அழியாத வேதங்களைவிட அழியாத அமரனுமாகிய இறைவன் எனக்கு ஞானம் அருள் வாராக. அமரநிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும் பிரம்மஞானம் எனக்கு அணியாகட்டும்! ஓம் தியானமும் ஜெபமும் பயில்வதற்கு ஏற்ற முறையில் என் உடலில் வலிமையும், ஊக்கமும் தோன்றட்டும். என் நா எப்பொழுதும் இனிய சொற்களையே பேசட்டும். என் காதுகள் அதிக அளவில் கேட்கட்டும். அறிவினால் மறைக்கப் பட்டிருக்கும் பிரம்மத்தின் உறை நீ (ஓம்): நான் கேட்கின்ற எல்லாவற்றையும் காத்தருள்வாயாக. போற்றத்தக்கவனே! பிரம்மத்தின் உறையாகிய உன்னுள் (ஓம்) பிரவேசிக்கிறேன், ஸ்வாஹா. மதிப்புக்குரியவனே! நீ என்னுள் நுழைவாயாக! மதிப்பிற்குரியவனே! ஆயிரம் கிளைகளை உடைய நீ என்னைத் தூய்மைப்படுத்துவாயாக ஸ்வாஹா.

ஸ்வேதாஸ்வதார உபநிடதம்

நெருப்பு தோன்றுவதற்குரிய காரணமாகிய விறகில் நெருப்பின் இயல்பு கண்ணுக்குப் புலப்படுவ தில்லை. அதுவே நுணுக்கமாக மீண்டும்,

மீண்டும் கடையப்படும்போது எவ்வித அழிவும் தோன்றுவதில்லை. அந்த மாதிரியே ஓம் என்ற புனித சொல்லால் ஆன்மா உடம்புக்குள்ளே நிறைந்து அழிவின்றி விளங்குகிறது.

தன்னுடைய உடம்பை அடியிலுள்ள மரமாகவும், புதிய பிரணவமாகிய ஓம் என்ற மந்திரத்தை மேலேயுள்ள மரமாகவும், மரக் கட்டைகளை கடைவது அல்லது ஒன்றன் மேல் ஒன்றைத் தேய்ப்பதைப் போல் தியானத்தைப் பயின்று, மரக்கட்டைகள் உராய்வதால் ஏற்படும் நெருப்பைக் காண்பதுபோல், இறைவனை உணர்ந்து தெளிய வேண்டும்.

உடம்பின் மேல் பகுதியை நேராக வைத்துக் கொண்டு அதே மாதிரி மற்ற பகுதியையும் உறுதி யாக வைத்துக் கொண்டு, புலன்களையும் மனத் தையும் கட்டுப்படுத்தி, பிரம்மத்தின் ஓம் ஆகிய தெப்பத்தின் உதவியால் அச்சம் தரும் உலகியல் நீரோட்டங்களைக் கடக்க வேண்டும்.

சாண்டில்ய உபநிடதம்

மிகவுன்னதமான ஒளியாகிய ஓரெழுத்துச் சொல்லை ஒவ்வொருவரும் தியானம் செய்ய வேண்டும். அ, உ, ம என்ற மூன்று எழுத்துக்களின் ஆதாரம் அல்லது பிறப்பிடம் பிரணவம்.

விடுதலையை (மோட்சம்) விரும்பும் அனைவரும் ஓம் என்ற ஒரு அட்சரத்தை பிரம்மமாக வழிபட வேண்டும். பிரணவத்தின் முதல் எழுத்தாகிய 'அகாரத்தை' ஸ்வீகரிக்கும்போது (தியானம் செய்யும்போது) பிருதிவி, அக்னி, ரிக்வேதம், பூ:, பிரம்மா ஆகியன ஸ்வீகரிக்கப்படுகின்றன.

பிரணவத்தின் இரண்டாவது பகுதியான 'உதாரத்தை' ஸ்வீகரிக்கும்போது யஜுர்வேதம், வாயு, புவஹ, விஷ்ணு ஆகியவை நமக்குள்ளே அடங்குகின்றன. பிரணவத்தின் மூன்றும் பகுதியான 'மகாரத்தை' உள்வாங்கிக் கொள்ளும் போது த்யு, சூரியன், சாமவேதம், சுவாஹ, மகேஸ்வரன் ஆகியவை நமக்குள்ளே அடங்குகின்றன. அகாரம் மஞ்சள் நிறத்துடன், ரஜோ குணமுடையது; உகாரம் வெள்ளை நிறத்துடன் சத்வ குணமுடையது; 'மகாரம்' கறுப்பு நிறத்துடன் தமோ குணமுள்ளது. ஓம்காரம் எட்டு பகுதிகளும், நான்கு கால்களும், மூன்று பீடங்களும், ஐந்து அதிதேவைகளும் உடையது என்று அறியாதவன் பிராம்மணன் அல்ல. பிரணவம் என்பது வில்; ஆன்மா என்பது அம்பு; பிரம்மம் குறி அல்லது இலக்கு என்று சொல்லப்படுகிறது. அந்த இலக்கை அதிக கவனத்துடன் குறிபார்த்து எய்யும் போது, எய்தவன் அம்பைப் போலவே இலக்கோடு ஒன்று சேருகிறான். மிகவுன்னதமான இலட்சியத்தை அடைந்தவுடன் கர்மங்கள் அவனை ஒன்றும் செய்வதில்லை. வேதங்கள் ஓம் காரத்தைத் தங்கள் காரணமாகக் கொண்டுள்ளன. ஸ்வரங்களின் (ஒலிகள்) காரணமாக ஓம்காரம் மூன்று உலகங்களிலும் நிலையாகவுள்ளவை. சுழன்று வருபவை அனைவற்றிற்கும் ஓம்காரம் காரணமாக உள்ளது. ஓம்காரம் சிறிய அளவில் பாவங்களை எல்லாம் எரித்துவிடுகிறது; பெரிய அளவில் அழிவற்றதாக வளமான நல் வாழ்வை அளிக்கிறது. அர்த்த மாத்திரையுடன் இணைந்த பிரணவம் மோட்சம் அல்லது விடுதலையை அளிக்கிறது. பிரணவத்தின் கடைசி பகுதியாகிய அர்த்த மாத்திரையை எண்ணெய் ஊற்றும்போது இடைவெளியில்லாததுபோல (ஈதலதாரை)வும், தொடர்ந்த மணியோசையின் ரீங்காரம் போலவும்

வழிபடுபவன் (உச்சரிப்பவன்) தான் உண்மையில் வேதத்தை உணர்ந்தவன். அசையாது நின்று எரியும் விளக்கைப்போலவும், இதயத்தாமரையின் வெளியிலுள்ள இதழைப் போலவும் உள்ள ஓம்காரத்தை தியானம் செய்ய வேண்டும். இடது மூக்கின் வழியே மூச்சை இழுத்து வயிற்றை அதனுல் நிரப்பிக்கொண்டு, வயிற்றின் நடுப்பகுதியில் இருப்பதாகவும், சுற்றி வளைத்துள்ள நெருப்பால் சூழப்பட்டுள்ளது போலவும், ஓம்காரத்தைச் சிந்தனை செய்ய வேண்டும். உள்ளே இழுக்கும் மூச்சு பிரம்மா என்றும், உள்ளே நிறுத்தி வைக்கப்படும் மூச்சு விஷ்ணு என்றும் வெளிவிடும் மூச்சு ருத்ரன் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. இவைகள் பிராணுயாமத்தின் தேவதைகள். ஆத்மனை கீழுள்ள (தீக்கடைகோலின்) அரணிக்கட்டையாகவும், பிரணவத்தை மேலேயுள்ள அரணிக்கட்டையாகவும் கொண்டு, தியானமாகிய கடைதல்மூலம் இறைவனைக் காண வேண்டும்.

ஒவ்வொருவரும் மூச்சுவிடுதலைக் கட்டுப்பாட்டுப் பயிற்சியில் பழகவேண்டும். ஏனெனில் அது அவர்கள் சக்திக்கு உட்பட்டது. அவ்வாறு கட்டுப்படுத்தும்போது 'ஓம்'கார ஒலி உச்சரிக்கப்பட வேண்டும். தானே முற்றிலும் அடங்கும் வரை தொடரவேண்டும். 'ஓம்' என்ற பிரணவத்தை ஒரு ஹம்ஸம் அல்லது அன்னப்பறவை கோடிக் கணக்கான கதிரவர்களின் ஒளியோடு சுடர்விட்டுக் கொண்டு இருப்பது போலவும், எப்பொழுதும் தோன்றிக்கொண்டும் மறைந்துகொண்டும் இருப்பது போலவும், இறுதியில் அசைவற்று இருப்பதைப்போலவும் காண்பார்களானுல் அவர்கள் பாவத்தினின்றும் விடுதலை பெற்றவர்கள் ஆகிருர்கள். மூவுலகங்களின் படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் ஆகியவற்றிற்குக் காரணமான அந்த

மனம், பரம் பொருளோடு ஐக்யமாகிறது. அது விஷ்ணுவின் மிகவுயர்ந்த நிலை.

நாரத பரிவ்ராஜக உபநிடதம்

நாரதர் பரமேஷ்டியாகிய பிரம்மாவை நோக்கி சம்சார தாரகத்தைப்பற்றிச் சொல்லும்படி பணிந்து கேட்டுக்கொண்டார். (சம்சாரம் தராகம் என்பது ஒருவரை சம்சாரத்திலிருந்து மீட்கும் தாரகம் அல்லது பிரணவமாகும்). பிரம்மாவும் அதற்கிசைந்து கீழ்க்கண்டவாறு சொல்லத் தொடங்கினர். ''ஓம்காரம் என்ற பிரம்மம் வியஷ்டி (தனிப்பட்ட மனிதனும்) சமஷ்டி (எல்லா உயிர்களும் சேர்ந்த பிரபஞ்சம்) ஆகிய இரண்டு மாக விளங்குகிறுர். தனிப்பட்ட உயிர் என்ருல் என்ன? பிரபஞ்சம் என்ருல் என்ன? பிரம்ம பிரணவம் என்பது மூன்றுவகைப்படும். சம்ஹாரம் (அழித்தல்), சிருஷ்டி (படைத்தல்), உபயாத்மகம் (இரண்டுக்கும் பொதுவானது) மற்றும் அது, அனத் பிரணவம், வியவகாரிக பிரணவம், பஹ்ய பிரணவம், அர்ஷ பிரணவம், உதயாத்மக பிரணவம் அல்லது விராட் பிரணவம், சம்ஹார பிரணவம், பிரம்ம பிரணவம், அர்த்தமாத்ர பிரணவம் ஆகிய எட்டாகவும் இருக்கிறது. ஓம் என்பது பிரம்மம். அது அகார, உகார, மகார, அர்த்தமாத்ர, நாத, பிந்து, கலா, சக்தி என்ற எட்டு மாத்திரைகளாலான ஓரெழுத்துச் சொல் என்று அறிந்துகொள். அகாரம் பத்தாயிரம் உறுப்புகளும், உகாரம் ஆயிரம் உறுப்புகளும், மகாரம் நூறு உறுப்புகளும், அர்த்த மாத்திரை தன் இயல்பின்படி எண்ணற்ற உறுப்புகளும் கொண்டவை. சகுணமாக (குணங்களோடு தொடர்புள்ளது) இருப்பது விராட் (காக்கும்)

பிரணவம். நிர்குணமாக (குணங்களின் தொடர் பற்றது) இருப்பது, சம்ஹார (அழிக்கும்) பிரணவம். குணங்களோடு தொடர்பிருக்க வேண்டியது, ஆனுல் தொடர்பில்லாமல் இருப்பது உற்பத்தி (படைத்தல்) பிரணவம். புளுடா (நீண்ட ஒளி) விராட். புளுடா—புளுடா என்பது சம்ஹாரம்.

விராட்—பிரணவம் பதினுறு மாத்திரைகள் கொண்ட அமைப்பிலும் முப்பத்தாறு தத்துவங் களுக்கு அதிகமாகவும் இருக்கிறது. அந்தப் பதினுறு மாத்திரைகள் கீழ்க்கண்டவாறு உள்ளன.

அகாரம், உகாரம், மகாரம், அர்த்தமாத்திரை, நாதம், பிந்து, கால, காலாதீதம், சாந்தி, சாந்தியாதீத, உன்மணி, மஞேன்மணி, புரிததி, தாணுமத்யமா, பஸ்யந்தி, பர. இவை மீண்டும் அறுபத்து நான்கு மாத்திரைகளாகப் பிரிந்து, பிருக்ருதி, புருஷன் ஆகிய இரண்டு பெரும் பிரிவுகளின் காரணமாக, நூற்று இருபத்தெட்டு மாத்திரைகளாக அமைந்து, சகுண, நிர்க்குணமா கின்றன. பிரம்ம பிரணவம் என்பது ஒன்றுதான். ஆனுல் அதுதான் மேற்சொன்ன அனைத்துக்கும் அடித்தளம். பிரபஞ்சம் முழுவதற்கும் எழுத்துக் கள் அனைவற்றிற்கும், காலம், வேதங்கள், சிவம் ஆகியவற்றிற்கும் அதுவே அடித்தளமாக அமைந்துள்ளது. வேதங்களில் கூறப்பட்டுள்ள, உபநிடதங்களின் உருவத்திலுள்ள இந்த ஓம்காரத்தை நாம் நாடிச்செல்ல வேண்டும். இறந்த காலம், நிகழ் காலம், எதிர் காலம் ஆகிய மூன்று காலங்களிலும் அழிவற்றதான ஆத்மா வான ஓங்காரம், விடுதலை (மோட்சம்) யை அளிக்கவல்லதும், வேதங்களால் புகழப்பட்டது மான ஒன்று என்று உணர்ந்துகொள். அழிவற்ற தும், வயது நிர்ணயிக்க முடியாததுமான இந்த

'ஓம்' என்ற பிரணவத்தை ஓதி பிரம்மத்தில் இயல்பை உடலுக்கும் பெற்றுத்தந்து, மூன்று விதமான உடல்களோடு தொடர்புள்ள உயிர் ஆத்மா உண்மையில் பரப்பிரம்மம்தான் என்ற உறுதியோடு இரு.

மனுஸ்மிருதி

வேதங்களைப் படிக்கத் தொடங்குவதற்கு முன்னமும் படித்து முடித்த பிறகும் ஓம் என்ற சொல்லை உச்சரிக்க வேண்டும். தொடக்கத்திலும் முடிவிலும் அதை உச்சரிக்காவிட்டால் படித்தது அனைத்தும் மறந்து விடுவாய்.

ரிக், யஜுர், சாமம் என்னும் மூன்று வேதங்களில் இருந்தும், அ, உ, ம என்ற மூன்றெழுத்துக்களையும் விந்தையான சின்னங்களாகிய 'பூஹு, புவஹ, ஸுவஹ என்பனவற்றையும் பசுவின் மடியில் பாலைக் கறப்பதுபோல் பிரம்மன் கறந்து கொடுத்தார்.

மூன்று சொற்களாலான வ்யஹ்ரிதியைச் சொல்லி புனிதமான காயத்திரி மந்திரத்துடன் 'ஓம்' என்ற பிரணவ மந்திரத்தை காலையிலும் மாலையிலும் எவனொருவன் சொல்லி வருகின்றானோ அவன் வேதங்களால் அளிக்கப்படும் உன்னதமான இடத்தை அடைவான்.

அமைதியான ஓரிடத்தில் ஓம், வ்யஹர்தி, காயத்ரி, ஆகிய மூன்றையும் உச்சரிக்கும் இரு பிறவியாளன், பாம்பு தன் சட்டையினின்று விடுபடுவதுபோல், ஒரு மாத காலத்திற்குள் மிகப் பெரிய பாவத்தினின்றும் கூட விடுபடுவான்.

மேலான பரப்பிரம்மத்தின் ஸ்வரூபம் (இளமை) தான் ஓம்.

வேதங்களிலுள்ளபடி தீயிலும் வேள்விகளிலும் செய்யப்படும் சடங்குகள் மறைந்து விடும். பரம் பொருளின் சின்னமாகிய ஓம் எப்பொழுதும் மறையாது. எனவே அது அக்ஷரம் (அழியாதது) என்று பெயர் பெறுகிறது.

பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்

புனிதமான ஓம் என்ற எழுத்து ஈசுவரனைக் குறிக்கிறது. அதை அர்த்தம் அல்லது பொருள் தெரிந்து உச்சரிக்கவும், தியானம் செய்யவும் பழக வேண்டும். அதன்பின் ஜீவாத்மாவை உணர்ந்து தெளிதலும், பந்தங்களை நீக்குதலும் வருகின்றன.

ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை

''வேதங்கள் அனைத்திலும் நானே ஓம் எனும் சொல் ஆவேன்''

''வேதங்களை அறிந்தவர்கள் எது அழிவற்றது என்று கூறுகின்றார்களோ அதை, தன்னடக்கம் உடையவர்களும் ஆசைகளற்றவர்களும் எங்கு செல்கின்றார்களோ அதை, பிரம்மச்சரியத்தை எதன் பொருட்டு பயிலுகின்றார்களோ அதை — அந்த இலட்சியத்தைப்பற்றி நான் உனக்குச் சுருக்கமாகக் கூறுகின்றேன்.

உடலிலுள்ள எல்லா வாயில்களையும் அடைத்து விட்டு மனதை உள்ளத்தோடு கட்டுப்படுத்தி, உயிர் மூச்சைத் தலையில் நிலைநிறுத்தி, ஆழ்ந்த தியானத்தைப் பயின்று, ஓரெழுத்தாகிய 'ஓம்' (பிரம்மம்) என்று உச்சரித்துக்கொண்டு என்னை நினைத்துக்கொண்டு, உயிர்விடும் ஒருவன் மிக உன்னதமான இலட்சியத்தை அடைகிறான்.

மாண்டூக்ய உபநிடதம்

ஓம் பத்ரம் கர்ணேபி ச்ருணுயாம தேவா:
பத்ரம் பச்யேமாக்ஷ பிர்யஜத்ரா:
ஸ்திரைரங்கை ஸ்துஷ்டுவாம்ஸ — ஸ்தனுபி:
வ்யஸேம தேவஹிதம் யதாயுஹு

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !

ஓம் ! தேவதைகளே, எங்கள் காதுகள் வாயிலாக நல்லனவற்றையே கேட்போமாக. வணக்கத்திற்குரியவர்களே உடலுறுதியுடன் இருந்து இறைவனை வாழ்த்திக்கொண்டே நல்லனவற்றையே எங்கள் கண்களால் பார்ப்போமாக. இறைவனால் எங்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட இந்த வாழ்க்கையை அனுபவிப்போமாக.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி.

1. ஓமித்யேததக்ஷரமிதம் ஸர்வம்
தஸ்யோபவ்யாக்யானம் பூதம் பவத்
பவிஷ்யதிதி ஸர்வமோங்கார ஏவ |
யச்சான்யத்ரிகாலாதீதம் ததப்யோங்கார ஏவ ||

ஓம் என்ற சொல்தான் எல்லாம். அதற்குரிய விளக்கம் இதுதான். இறந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் எல்லாம் ஓம்தான். காலத்தின் மூவகைப்பட்ட எண்ணங்களுக்கும் அப்பாற்பட்டதும் ஓம்தான்.

இந்த உபநிடதத்தில் தண்ணீரின் அதிபதியான வருணன் ஒரு தவளையின் (மாண்டூகம்) உருவத்தில் வந்து 'ஓம்' ஐப்பற்றிப் புகழ்ந்து பேசினான். வருணன்தான் இந்த உபநிடதத்தின் ரிஷி (எடுத்துரைப்பவன்). பிரம்மன்தான் தேவதை.

சந்தம் அனுஷ்டும் எனப்படும். விடுதலையை விரும்பும் அனைவரும் இந்த உபநிடதத்தைப் படிக்கத்தக்கவர்கள்.

பரம்பொருளான பிரம்மத்தின் சின்னம் ஓம். நோயின் காரணம் மறைந்தவுடன் ஒரு நோயாளி தன் பழைய உடல் நிலையை மீண்டும் பெறுவது போல், தனியொரு ஆன்மாவாகிய ஜீவன் தன்னுடைய பழைய நிலையாகிய தெய்வீகப் பேரொளி அல்லது தூய பெருமையையும் பரம்பொருளோடு ஒன்றுபட்ட தன்மையையும் மீண்டும் பெறுகிறது. ஏனெனில் அதன் வேற்றுமை எண்ணமாகிய மதிமயக்கம் ஆன்மீக ஞானத்தின் உதவியால் அழிக்கப்படுகிறது.

பரமாத்மாவான பிரம்மத்தின் ஒரே பெயர் ஓம். பிரம்மம் பெயர் அற்றது. ஆனால் பிரபஞ்சத்தில் சாதகர்களுக்குத் தேவையான அறிவுரைகளை வழங்குவதற்கு ஒரு பெயர் தேவையாக இருக்கிறது. மிகவுயர்ந்த பிரம்மம்கூட ஒரு பெயரின் உதவியால்தான் அறியப்படுகிறது.

பெயர் என்பது அந்தப் பொருளின் சின்னம் அல்லது பிரதிநிதியாக இருக்கிறது. ஒரு பெயர் அதன் உடமையான மனிதன் அல்லது பொருளைக் குறிக்கின்றது. இராமர், புத்தர் என்ற பெயர்கள் சில காலங்களில் வாழ்ந்த ஒரு சில மனிதர்களைக் குறிக்கின்றது. அந்த மனிதர்களைக் குறிக்கும் அடையாளங்களாக அச்சொற்கள் விளங்குகின்றன. ஒரு மனிதன் அல்லது ஒரு பொருளின் படமும் அது குறிப்பவர்களின் அடையாளமாக இருக்கிறது. ஒரு மனிதனுடைய நிழற்படம் அல்லது உருவப் படத்தைப் பார்க்கும்போது அவனுடைய பெயருடன் அவனைப்பற்றிய விளக்கத்தைச் சொல்கிறாய். ஒருவனுடைய பெயர் நீண்டகாலம் நம்

நினைவில் இருக்கிறது. இயேசுகிறிஸ்து, இராம பிரான், ஆதிசங்கரர் போன்றவர்களின் பெயர்களை இன்னமும் நினைவில் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறோம். மனிதன் இறந்துபடுகிறான்; ஆனால் அவன் பெயர் நிலைத்து இருக்கிறது. எனவே உருவம் அல்லது படத்தைவிட பெயர் நினைவில் நிற்கிறது.

'இதுதான் ஓம்' ''ஓம் என்பது ஆதாரமானது'' 'ஓம் பிரம்மன்' 'ஓம் அழிவில்லாத அட்சரம்' 'ஓம் என்பது ஆத்மா' 'ஓம் என்பது சின்மய உணர்வு' 'ஓம் என்பது அனைத்தும் 'ஆத்மாவாகிய ஓமின் வழியாக ஒருவன் தன மனதைத் தூய உள்ளத்துடன் தன் ஆத்மாவில் நிலைபெறச் செய்ய வேண்டும்' — என்ற உபநிடத வாக்கியங்கள் ஓம், பிரம்மம், ஆத்மா என்பவை ஒன்றேதான் வெவ்வேறானவை அல்ல என்று உறுதியாகக் கூறுகின்றன.

ஸ்ரீ குருநானக்கின் புகழ்பெற்ற மந்திரம் ''சத் நாம ஏக் ஓம்கார் (உண்மையான பெயர், ஒரே ஓம்) என்று தொடங்குகிறது. அது எல்லாம் ஓம்தான். ஓம் என்ற ஒரு சொல்லால் குறிப்பிடப் படும் பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மாதான் அது. அதன் விளக்கத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இருந்தது, இருக்கின்றது, இருக்கப்போவது ஆகிய எல்லாம் ஓம்தான். ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் ஒரு பெயர் இருக்கின்றது. பொருள்கள் அனைத்தும் அவைகளுக்குரிய பெயர்களினின்றும் வேறுபட்டவை அல்ல இரண்டும் ஒன்றே. சப்தம் (ஒலி), அர்த்தம் (பொருள்) ஆகியவை பிரிக்க முடியாதவை. பெயர்களையும் பொருள்களையும் வெவ்வேறாகப் பிரிக்க முடியாது. பெயர் ஒலி அடையாளம். உருவங்களிலிருந்தும் பெயர் களிலிருந்தும் எண்ணங்களைப் பிரிக்க முடியாது.

பிரம்மன் எண்ணினர், ''நான் பலவாகப் பெருக வேண்டும்'' என்ற பிரம்ம சங்கல்பம் தோன்றிற்று. ஒரு ஒலி உண்டாயிற்று. பின்னர் படைப்பு தொடங்கியது. 'ஓம்' தான் முதன் முதலாக ஏற்பட்ட அலைவு அல்லது ஒலி. ஒலி முதலிய அனைத்தும் அடங்கியதுதான் ஓம். பெயர்கள் அனைத்தும் ஓமிலிருந்து வேறுபட்டவை அல்ல. ஒலிகள், சொற்கள், பெயர்கள் ஆகிய அனைவற்றிற்கும் ஆதாரமாக உள்ளது 'ஓம்'. எனவே இவை அனைவற்றையும் 'ஓம்' என்றே சொல்வது பொருத்தமானது. 'ஓம்' என்பது பிரம்மத்தின் சரியான சின்னம். 'ஓம்' மூலமாகத்தான் நீ பிரம்மத்தை அணுகவேண்டும். நெருப்பிலிருந்து வெப்பத்தையும், மலரிலிருந்து மணத்தையும் பிரிக்க முடியாததைப் போலவே, ஓம் என்பதை பிரம்மத்தினின்றும் பிரிக்கமுடியாது. பிரம்மத்தைப் பற்றிய ஞானத்தை அடைவதற்கு ஓம் என்பது வழியாகும். ஓமால் குறிக்கப்படும் அழிவில்லாத ஆன்மாவை அறிய ஓம்தான் உரிய நெறியாகும். 'ஓம்' பிரம்மத்தோடு நெருங்கிய தொடர்பு உடையது. ஓம் பிரம்மத்துக்கு மிகவும் அருகில் உள்ளது. ஓம் என்பது பிரம்மத்தின் மிகவும் சமீபமாக உள்ள இடத்தில் இருக்கின்றது. 'ஓம்' ஐப் பற்றி நீ அறிவாயானல் பிரம்மத்தைப் பற்றியும் அறிவாய். எனவே 'ஓம்' ஐப் பற்றி மிகவும் தெளிவாக அறிந்து கொள்ளவேண்டியது மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்ருகும். ஓமின் தெளிவான விளக்கம் மிகவும் தேவை. மிகவும் தெளிவான, விரிவான விளக்கம் இந்த உபநிடதத்தில் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. கௌட பாதாச்சாரியாரின் காரிகைகள் மிகவும் தெளிவாக எடுத்துக் கூறுகின்றன. பிரம்மத்தை அனுக ஓம் ஐ வழியாகக் கொள்ள வேண்டிய முறையைப் பற்றி இந்த வியக்கத்தக்க உபநிடதத்தில் மிகவும் தெளிவாகக்

கூறப்பட்டுள்ளது. இது நூற்றுப் பதினெட்டு உபநிடதங்களின் சாரமும் சுருக்கமும ஆகும்.

ஒரு பொருள் அதனுடைய பெயர்களின் மூல மாக அறியப்படுவதுபோல, பரமாத்மா ஓமின் மூலமாக அறியப்படுகிறார். 'மாமரம்' என்று ஒருவர் சொன்னவுடன், மாமரம் அதன் இலைகள், பூக்கள், பழங்கள், பழங்களின் பயன்கள் ஆகிய வற்றை அந்தப் பெயரிலிருந்தே தெரிந்து கொள் கிறாய். ''மாமரம்'' என்ற பெயரின் மூலமாகவே மாமரத்தைப் பற்றிய அனைத்தையும் அறிந்து கொள்வது போலவே, பிரம்மத்தைப்பற்றி 'ஓம்' என்ற பெயரின் மூலமாகத்தான் நீ அறிந்து கொள்ளலாம். எனவே பிரம்மம் உண்மையில் ஓம். பிரம்மம், ஆன்மா, சைதன்யம் புருஷோத்தமன், ஸ்வரூபன், பரமாத்மா, ஓம் ஆகியவை எல்லாம் ஒன்றுதான்.

'ஓம்' என்ற புனிதமான சொல் அழிவில்லாத, பிரிக்க முடியாத, சுயம்பிரகசமுள்ள, மாறு பாடில்லாத பிரம்மமாகிய பரமாத்மனைக் குறிக் கிறது. ஓம் அதனுடைய பெயர்.

அட்சரம், அழிவற்றது, அமரநிலை பெற்றது என்பது இந்தச் சொல்லின் பொருளாகும். முதலெழுத்துக்களின் வரிசையில் ஓரெழுத்து என்பது அதன் பொருள். ''அட்சராணும் அகாரோஸ்மி எழுத்துக்களில் நான் அகாரம்' என்று கீதையில் நீ காணலாம். ஏகாட்சரமாகிய (ஓரெழுத்து) 'ஓம்' ஐயும் அது குறிக்கின்றது.

இறந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் ஆகிய மூன்று வகைப்பட்ட காலநியதிக்கு அடங்கிய அனைத்தும் உண்மையின் ஓம் அல்லது பிரம்மம்.

காலத்தைப்பற்றிய மூவகைக் கற்பனைகளைக் கடந்ததும், ஆனால் உண்மையில் அதன் செயல்களின் விளைவின் காரணமாக இருப்பதாகத் தெரிவதும் ஓம் தவிர வேறில்லை. பிரம்மம் என்பது ஓம் என்ற எழுத்தால் குறிக்கப்படுகிறது. பிரம்மம் முக்காலத்தையும் கடந்தது (திரிகாலத்திய). எனவே 'ஓம்' மூன்று காலத்துக்கும் அப்பாற்பட்டது. மூன்று காலங்களுக்கும் அப்பாற்பட்டதாக உள்ளது எதுவோ அது ஓம் தான். எல்லாவற்றிலும் நிறைந்து விளங்குவது எதுவோ அதுதான் ஓம். ஓம் என்பது பிரம்மத்துள் பாவும் ஊடும்போல் பின்னிக் கொண்டிருக்கிறது. எனவே அது பிரம்மத்தைக் குறிக்கிறது. ஒவ்வொன்றிலும் நுழைவது ஓம்.

பாம்பைப் பற்றிச் சொல்லும் உதாரணத்தில் கயிறுதான் அடித்தளம். ஓம் என்பது பேச்சு எனும் மாயைக்கு அடித்தளமாகிறது. எல்லாம் சொற்களால் ஏற்பட்ட விளையாட்டு - எண்ணங்களும் கருத்துக்களும் சொற்களால்தான் வெளிப்படுகின்றன. சம்பவங்களும் வார்த்தைகள் மூலம் தான் எடுத்துக் சொல்லப்படுகின்றன. எல்லாப் பொருள்களும் சொற்களாலான நூல் அல்லது கயிறால் ஒன்றாகச் சேர்ந்துள்ளன. பெயர்கள் அல்லது சொற்கள் இல்லாவிடில் உலகமே இல்லை. உலகச் செயல்களும் நடைபெறாது. எனவே உலகமே சொற்களால் ஆனது என்பது பொருத்தமானது.

பிரம்மமாகிய ஓமிலிருந்து பெயர்கள் தனித்து இருக்க முடியாது. பிரம்மம் ஓம் என்ற சொல்லோடு ஒன்றுபட்டுள்ளது. ஆத்மாவும் ஓம் என்ற சொல்லோடு ஒன்றுபட்டுள்ளது.

இந்த நூல் பிரம்மத்தின் உயர்ந்த நிலையிலும் தாழ்ந்த நிலையிலும் அதைப்போலவே குணங்

களற்று இருக்கும் 'ஓம்' என்ற அட்சரம் அல்லது எழுத்தைப்பற்றிய விளக்கமாகும்.

2. ஸர்வம் ஹ்யதேத் ப்ரஹ்மாய மாத்மா
 பரஹ்ம ஸோய மாத்மா சதுஷ்பாத் ||

இவை எல்லாம் உண்மையில் பிரம்மம். இந்த ஆன்மா பிரம்மம். இந்த ஆன்மாவுக்கு நான்கு கால்பாகங்கள் இருக்கின்றன (நான்கு கால்கள்; பாதங்கள், அம்சங்கள் அல்லது நிலைகள்)

ஓம் என்று அழைக்கப்படும் ஆன்மா பர (உயர்ந்த) பிரம்மமும் அபர (கீழான) பிரம்மமும் ஆகும். இதற்கு நான்கு கால்பாகங்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் பசுவின் கால்களைப்போல் இல்லை. ஒரு நாணயத்தின் நான்கு கால் பகுதிகளைப் போன்றிருக்கின்றன.

வடமொழியில் 'பாதம்' என்ற சொல் 'காலை'க்குறிக்கும் முதல் மந்திரத்தில் இவைகளெல்லாம் ஓம் என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த மந்திரத்திலும் 'இவையெல்லாம் உண்மையில் பிரம்மம் என்று சொல்லப்படுகிறது. எனவே ஓம் என்பது பிரம்மம் எனத் தெளிவாகத் தெரிகின்றது

இதெல்லாம் பிரம்மம்:- எல்லாம் கண்ணுக்குத் தோன்றுவதும் கண்ணுக்குத் தோன்றுமல் இருப்பவை எல்லாம் அடங்கியுள்ளது — பிரம்மம். மேலே கூறப்பட்ட மந்திரத்தில் அடங்கியுள்ள எல்லாம் பிரம்மம். முன்னர் கூறிய மந்திரத்தில் வெளிப்படையாகக் கண்ணுக்குப் புலப்படும் எல்லாம் ஓம் அல்லது பிரம்மத்தின் வடிவானவை என்று சொல்லப்பட்டது. இந்த மந்திரத்தில் பிரம்மம் என்பது கண்ணுக்குத் தோன்றுவதை மட்டும் குறிப்பதில்லை; அனைவற்றிற்கும் உள்ளுக்குள்ளே இருக்கும் ஆன்மாவையும் குறிக்கின்றது.

இந்த ஆன்மா பிரம்மம். பிரம்மத்தைச் சுட்டிக் காட்ட முடியாது. அனுபவங்களால் தெரியும் சில உண்மைகளின் உதவியால் அதை உய்த்து உணர முடியும். ஒவ்வொருவருடைய ஆன்மாவாகவும் அது இருக்கின்றபடியால், அது இருப்பதை யூகித்து அறியமுடியும். தன்னுடைய ஆன்மா இருப்பதை ஒவ்வொருவரும் அறிகிறார்கள். 'நான் என்பது இல்லை' என்று எவரும் எண்ணுவதில்லை. இந்த ஆன்மாவைப்பற்றிய உண்மையை அறியாவிடில், ஒவ்வொருவரும் 'நான் என்பது இல்லை'' என்று எண்ணத் தொடங்குவார்கள். எல்லோரும் உணர்ந்த இந்த ஆன்மாதான் பிரம்மம். சில அனுபவ ரீதியான உண்மைகளாலும், உபநிடதங்களைப் படிப்பதாலும் யூகித்தறியப்படுகின்ற இந்த பிரம் மத்தை — அயம் ஆத்மா பிரம்மா — 'இந்த ஆத்மா அல்லது ஜீவாத்மா' தான் பிரம்மம் என்ற வாக்கியத்தால் அறியலாம். ஆத்மா என்றால் எங்கும் நிறைந்துள்ளது என்று பொருள்படும்: அபரோட்ச அனுபூதி அல்லது நேரடியாக அறிதல் என்ற முறையில் பிரம்மத்தை அறிந்து தெளிதல் இங்கே குறிக்கப்படுகிறது. இதன் ஆசிரியர், அல்லது ஞானி இதயத்தைச் சுட்டிக்காட்டி 'இந்த ஆத்மா பிரம்மம்' என்று சொல்கிறார். நெஞ்சம் அல்லது இதயம் இருக்கும் இடம்தான் உயிர். ஆத்மா அல்லது பிரம்மத்தின் இருப்பிடம் என்று நினைக்கின்றார்கள். அதனால் தான் முனிவர் தம் சுட்டுவிரலால் அந்த இடத்தைச் சுட்டிக்காட்டு கிறார். 'இந்த ஆத்மா' என்ற சொற்கள் மிக அருகிலுள்ள ஒன்றைக் குறிக்கின்றன. பிரம்மத் தைப் பற்றி யூகித்தறியும் இந்த ஞானத்தைப் பெற்ற முனிவர் ஒரு தீர்க்கதரிசி ஆத்மசாட்சாத் காரம் என்னும் தன் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் அவர் பிரம்மத்தை அறிந்திருக்கிறார். உள்ளங் கையிலுள்ள நெல்லிக்கனியைப்போல் பிரம்மத்தை

அவர் அறிகிருர். ஆகையால் தான் தம் கைகளால் சுட்டிக்காட்டி 'இந்த ஆத்மாதான் பிரம்மம்' என்று உறுதியாகக் கூறுகிருர்.

உபநிடதங்களில் மஹா வாக்கியங்கள் எனப் படும் நான்கு உயர்ந்த சொற்ருெடர்கள் இருக் கின்றன. ஒவ்வொரு வேதத்திலும் ஒரு மஹா வாக்கியம் இருக்கின்றது. ''அயம் ஆத்மா பிரம்மம் — இந்த ஆத்மா பிரம்மம்'' என்பது நான்காவது மஹாவாக்கியம். இது அதர்வன வேதத்தில் மாண்டுக்ய உபநிடதத்தில் இருக்கிறது. இது அனுபவ—போத—வாக்கியம். இது அபரோட்ச அனுபூதி அல்லது உள்ளத்தால் அனுபவத்தின் மூலம் ஊகித்து உணர்ந்து சொல்லப்பட்ட உயர்ந்த வாக்கியம். நிதித்யாசனம் அல்லது தியானத்தின் மூலம் உள்ளே இருக்கும் ஆத்மாவுக்கு ஏற்பட்ட நேரடியான அனுபவ உணர்வு. தனியொரு ஜீவான்மாவுக்கும் பரமாத்மாவாகிய பிரம்மத் துக்கும் உள்ள ஒன்றுபட்ட தன்மையை இந்த மஹாவாக்கியம் குறிக்கிறது. மற்ற மூன்று மஹா வாக்கியங்களாவன:

1. 'பிரக்ஞானம் பிரம்மா' — விழிப்பு அல்லது உணர்வு பிரம்மம். இது ஸ்வருப-போத -வாக்கியம், பிரம்மத்தின் இயல்பை விவரிக்கும் உயர்ந்த சொற்ருெடர். இது ரிக்வேதத்தில் ஐத்ரேய உபநிடதத்தில் உள்ளது.

2. ''அஹம் பிரம்மாஸ்மி'' — ''நான் பிரம்மம்'' இது அனுசந்தான வாக்கியம். சாதகன் தன் மனதை ''நான் பிரம்மம்'' என்ற எண்ணத் தில் நிலைபெறச் செய்ய முயலுகிருன். இது யஜுர் வேதத்திலுள்ள பிருஹதாரண்ய உபநிடதத்தில் இருக்கின்றது.

3. 'தத் — த்வம் — அஸி — நீ அதுவாய் இருக்கிறுய்' இது உபதேச வாக்கியம். குருவானவர் தன் மாணுக்கனை நோக்கி, ''நீ தான் அது. நீ தான் பிரம்மம், இதை உணர்ந்து சுதந்திரமாக இரு,'' என்று அறிவுறுத்துகிறுர். இது சாம வேதத்தி லுள்ள சாண்டோக்கிய உபநிடதத்தில் அடங்கியுள்ளது.

சதுஷ்பதம்: நான்கு பாதங்கள். நான்கு கால் பாகங்கள். பதம் என்றுல் காலின் பாதம் அல்லது கருவி என்று பொருள்படும். விஸ்வம் (விழிப்பு நிலையாகிய ஜாக்ரத அவஸ்தை), தைஜஸம் (கனவு நிலையாகிய ஸ்வப்பன அவஸ்தை) பிரக்ஞை (ஆழ்ந்த உறக்கமாகிய ஸுஷுப்தி அவஸ்தை) துரியம் (பிரம்மம் அல்லது ஆத்மாவைப் போன்ற மேலான உணர்வு நிலை) ஆகிய நான்கும் ஆத்மாவின் நான்கு பாதங்கள் அல்லது நான்கு நிலைகளாகும்.

கால் ரூபாய் அரை ரூபாயோடு ஒன்றுபடுகிறது அரை ரூபாய் முக்கால் ரூபாயோடு ஒன்று சேர்ந்து விடுகிறது. இறுதியில் முக்கால் ரூபாய் முழு ரூபாயோடு கலந்து ஒன்றுபடுகிறது. அதே மாதிரி விஸ்வம் தைஜஸிலும், தைஜஸம் பிரக்ஞையிலும், முடிவாக பிரக்ஞை துரியத்திலும் கலந்துவிடுகிறது. கீழிருந்து மேலாக வரிசைக்கிரமமாக மூன்று நிலைகளும் ஒன்றுபட்டு நான்காவது நிலை தோன்று கிறது. இங்கே பதம் என்பது கருவி என்று பொருள் படுகிறது. அது ஒருவன் நான்காவது நிலையாகிய துரியத்தை அடைய உதவுகிறது.

விஸ்வம் என்பது விழிப்பு நிலையில் ஜடப் பொருள்களை அனுபவிக்கும் ஜீவாத்மா. விஸ்வம் என்பது சைதன்யம், சிதாபாஸம் என்னும் பிரதி

பலிக்கப்பட்ட அறிவு. கனவு நிலையில் கனவில் காணப்படும் பொருள்களை அனுபவிக்கும் ஜீவாத்மா தைஜஸம் எனப்படும். பிரக்ஞை என்பது ஆழ்ந்த உறக்கத்தின் பயனை அனுபவிக்கும் பிரதிபலிக்கப் பட்ட சைதன்யம் அல்லது அறிவாகிய ஜீவன் ஆகும். விஸ்வம், தைஜஸம், பிரக்ஞை என்பவை எல்லாம் ஒன்றே. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் பிரக்ஞைக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் விழிப்பு நிலையில் விஸ்வத்தால் வெளிப்படுகிறது. ''நேற்று இரவு நன்றாக உறங்கினேன். எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது'' என்று விஸ்வம் சொல்கிறது.

3. ஜாக்ரிதஸ் தானோ பஹிஷ் ப்ரக்ஞ:
ஸப்தாங்க ஏகோன விம்ஸதி முக:
ஸ்தூல புக்வை ஸ்வானர: ப்ரதம: பாத: ||

முதல் கால் பகுதி வைஸ்வா நரன். அவனுடைய ஆட்சி எல்லை விழிப்பு நிலை. வெளியிலுள்ள பொருள்களைப் பற்றி அறிகிறான். அவனுக்கு ஏழு உறுப்புகளும் பத்தொன்பது வாய்களும் இருக்கின்றன. ஜடப் பொருள்களின் அனுபவம் அவனுக்கிருக்கிறது.

இந்த ஸ்லோகம் ஓம் எவ்வாறு நான்கு கால் பகுதிகளாக அமைந்திருக்கிறது என்று சொல்லத் தொடங்குகிறது. அவித்தை அல்லது அறியா மையின் காரணமாக விஸ்வா எனும் ஜீவாத்மா தன் விழிப்பு நிலையில் வெளியுலகிலுள்ளவையும் கண்ணுக்குப் புலப்படுபவையுமாகிய ஜடப் பொருள்களை அனுபவிக்கிறான்.

ஏழு உறுப்புக்களாவன:

1. விண்ணுலகம், விஸ்வா அல்லது வைஸ்வா நரனின் தலை.

2. சூரியனும், சந்திரனும் அவன் கண்கள்.

3. காற்று அவன் மூச்சு.

4. நெருப்பு (அக்னி ஹோத்ர வேள்வித் தீ மூன்றில் ஒன்ருன ஆகவனீயம்) அவன் வாய்.

5. வானம் அவன் உடலின் நடுப்பகுதி.

6. தண்ணீர் அவன் சிறுநீர் உறுப்பு. (பிருக்கங்கள் அல்லது சிறுநீர்ப்பை).

7. நிலம் அவன் கால்கள்.

பத்தொன்பது வாய்களாவன:

1. ஐந்து ஞானேந்திரியங்களான மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்பன. இவைகளால் சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் என்ற ஐவகை யான புலனுணர்வுகள் அறியப்படுகின்றன.

2. ஐந்து கர்மேந்திரியங்களான (கர்ம இந்திரியங்கள்) வாய், கைகள், கால்கள், பிறப்பு உறுப்பு, கழிவுறுப்பு (மலவாய்) என்பவை.

3. பஞ்சப்பிராணன்களான 'பிராணன், அபானன், சமானன், வியானன், உதானன் என்ற ஐந்து.

4. நால் வகை அந்தக்கரணங்கள்; மனஸ் (மனம்) புத்தி (அறிவு), சித்தம் (அடிமனம்—விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளும் பகுதி), அகங்காரம் (தன்னுயர்வு அல்லது கர்வம் கருதும் பகுதி).

இந்த பத்தொன்பதும் வாய்கள் எனப் படுகின்றன. இவற்றின் வழியே கண்ணுக்குப் புலப்படும் ஜடப் பொருள்களை ஜீவாத்மா அனுபவிக்கிறது. இவை அறிவுக்கும் அனுபவத் துக்கும் உரிய வாயில்கள். இங்கே விஸ்வம் அல்லது

வைஸ்வாநரனைப் பற்றிய விளக்கம் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. விராட் என்பது ஈஸ்வரனின் இயல்பு களை அடக்கிய முழு பிரபஞ்சத்தைக் குறிக்கிறது. விஸ்வம் என்பது தனிப்பட்ட சிறிய அளவிலான தனியொரு ஆத்மாவின் இயல்பு. விஸ்வங்கள் அனைத்தும் சேர்ந்தது விராட். பெரிய அளவிலான பிரபஞ்சத்தின் சிறிய பிரபஞ்சம்தான் ஜீவன். ''ஜாய் பிண்டே சாய் பிரம்மாண்டே — தனியொரு மனிதனின் உடலில் காணப்படும் அனைத்தும் பிரபஞ்சத்தில் இருக்கிறது'' என்று மக்களால் பேசப்படுவதும் இதுவே. ஜீவனின் பூத வுடல் விராட்டின் பூதவுடலும் ஆகும்- இந்த உலகம் முழுவதுமே விராட் புருஷனின் உடல். பூத உடல்கள் அனைத்தும் சேர்ந்தது விராட். இந்த உலகம் முழுவதின் மொத்த அமைப்பு விராட். மனிதவுடல் பிரபஞ்சத்தின் மிகச்சிறிய உருவம். ஜீவனின் சூட்சும உடல் (லிங்க தேகம்) இரண்ய கர்ப்பனின் சூட்சும உடல். ஜீவனின் காரண சரீரம் ஈஸ்வரனின் காரண சரீரமாகும். விராட் இரண்யகர்ப்பன், ஈசுவரன் ஆகியவற்றிலிருந்து ஜீவன் வேறுபட்டதல்ல. நுண்ணிய (சூட்சும) உடல்கள் அனைத்தும் சேர்ந்தது இரண்யகர்ப்பன். காரணசரீரங்கள் அனைத்தும் சேர்ந்தது ஈஸ்வரன். தனித்தனியே உள்ள ஆத்மாக்களின் உறுப்புக்களும் பகுதிகளும் பிரபஞ்ச ஆத்மாவின் உறுப்புக்களும் பகுதிகளும் ஆகும்.

வைஸ்வா நரன்: நர என்றால் வழிகாட்டு கிறது என்று பொருள். அது வெளியுலக ஜடப் பொருள்களை அனுபவிப்பதற்கு அனைத்து விஸ்வங் களையும் ஒரே வழியில் அழைத்துச் செல்கின்றது. கண்ணுக்குப் புலப்படும் உலகத்தில் உள்ள எல்லா உயிர்களும் சேர்ந்த அமைப்பின் பெயர் நர. — 'நர என்பதற்கு அனைத்துப் பொருள்கள்' என்பது

பொருள். ஜீவாத்மா புலன் உணர்வுப் பொருள்களை இந்தப் பத்தொன்பது உறுப்புக்களின் வாயிலாக அனுபவிக்கும் நிலைதான் ஜாக்ரதா எனப்படும். சூரியன் முதலானவற்றை அதிதேவதைகளாகக் கொள்கின்றன. ஜாக்ரத அவஸ்தா என்கிற விழிப்பு நிலைதான் பிரபஞ்சத் தோற்றத்தின் வளர்ச்சியில் இறுதியான நிலையாகும். ஆனால் பிரபஞ்சத்தின் சுருக்கம் அல்லது ஒடுக்க நிலையில் அதுதான் முதல் நிலையாக இருக்கிறது. கனவு நிலையும், ஆழ்ந்த உறக்க நிலையும் விழிப்பு நிலைக்குப்பின்னே வருகின்றன. அனுபவத்தைப் பொறுத்த வரையில் அது முதலாவது கால் பகுதியாக இருந்தாலும், பரிணாம வளர்ச்சி அல்லது படைப்பைப் பொறுத்த வரையிலும் அப்படியில்லை. மற்ற எல்லா கால் பகுதிகளும் இதன் வழியே அணுகப்பட்டு உணர்ந்து கொள்ளப்படுவதாலும், விழிப்பு நிலையின் மூல மாகத்தான் கனவு நிலையும் ஆழ்ந்த உறக்க நிலையும் அறியப்படுவதாலும், இது முதலாவது என்று சொல்லப்படுகிறது.

விழிப்பு நிலையை ஆராய்வதன் மூலம், கனவு நிலையையும் ஆழ்ந்த உறக்க நிலையையும் ஆராயத் தொடங்க வேண்டும். ஆத்மாவை உணர்ந்து தெளிவதற்காகப் பிரபஞ்சத்தை ஆராயத் தொடங்கும்போது; விழிப்பு நிலையைப்பற்றித்தான் முதன் முதலில் ஆராய வேண்டும். ஆகையால் இது முதல் கால்பகுதி அல்லது முதலாவது நிலை என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் நீ உருவத் தோற்றமுள்ள ஜடப் பொருள்களிலிருந்து தொடங்க வேண்டும். பிறகு படிப்படியாக நுணுக்கமான சூட்சும இயல்புகளை நோக்க வேண்டும். பொருள்களின் நுணுக்கமான இயல்பு களை அறியும் பொருட்டு தியானம், ஒழுக்கம்

ஆகியவற்றின் மூலம் மனதைக் கூர்மையுடைய தாகவும், நுணுக்கமானதாகவும் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

வைஸ்வாநரன் என்பவன் பூதவுலகில் விராட் என்பதோடு ஒன்றுபட்டவன். தைஜஸா என்றால் சூட்சுமமான அல்லது நுண்ணிய உலகில் இரண்ய கர்ப்பனோடு ஒன்றுபட்டிருப்பவர். பிராக்ஞர் என்பவர் காரண உலகில் ஈசுவரனோடு ஒன்றுபட்டு இருப்பவர். இரு வேறுபட்ட தன்மையாகிய மாயை விலகியவுடன் ஆத்மாவுக்கும் பிரம்மத் துக்கும் உள்ள ஒற்றுமையை நீ அறிந்து கொள்வாய் (சர்வம் கல்விதம் பிரம்மா - உண்மையில் எல்லாம் பிரம்மம்). வேற்றுமை என்பதே கிடையாது. ''ஆத்மா என்பது எல்லாவற்றுக்கும் ஒன்றே''. ''ஒன்றுக்குள்ளே எல்லாம்'' ''எல்லாவற்றையும் தன் ஆத்மாவுக்குள்ளே காண்பவன்'' என்ற உபநிடத வாக்கியங்களின் உண்மையை முற்றிலும் உணர்ந்து கொள்வாய். பிரஹதாரண்ய உபநிடதத்தின் மது பிராமணத்தில்கூட இந்த ஒற்றுமை அல்லது ஒன்றுபட்ட தன்மையைப் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. இவ்வுலகிலுள்ள தேஜோமய (சுயம்பிரகாசம் அல்லது தன்னொளி வீசும்) புருஷனும், இந்த உடலில் உள்ள அமிர்தமய (மரணமில்லா)புருஷனும் ஒருவர்தான். ஈஸ்வரனின் ஆணைக்குக் கட்டுப்பட்டு, விராட் நுணுக்கமான இந்த உடலில் நுழைந்து, அறிவை வாகனமாகக் கொண்டு, விஸ்வம் என்ற நிலையை அடைந்து விடுகிறன். அதன் பின்னர் விஞ்ஞான ஆத்மா, சிதாபாஸா, விஸ்வம், வியவகாரிக ஜீவன் என்னும் பல பெயர்களுடன், விழிப்பு நிலையில் மேலோங்கியும் கர்மாவினால் தோற்றுவிக்கப்பட்டு மிருக்கிறன்.

4. ஸ்வப்னஸ்தானேந்த: ப்ரக்ஞ: ஸப்தாங்க
ஏகோனவிம்ஸதிமுக: ப்ரவி விக்தபுக் தைஜஸோ
த்விதீய பாத :

இரண்டாவது கால் பகுதி தைஜஸமாகும். அதன் ஆட்சிக்கு உட்பட்ட களம் கனவு. அதற்கு உள்ளே இருக்கும் பொருள்களைப்பற்றிய உணர்வு உண்டு. அதற்கு ஏழு உறுப்புக்களும் பத்தொன்பது வாய்களும் உண்டு. அவற்றின் வாயிலாக நுண்ணிய பொருள்களை அனுபவிக்கிறது.

விழிப்பு நிலையில் பலவித அனுபவங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றால் ஏற்பட்ட எண்ணங்களின் விளைவாக மனம் கனவு நிலையில் பலவித பொருள்களைத் தோற்றுவிக்கின்றது. அவித்யை (அறியாமை) காமம் (ஆசை, கற்பனை) கர்மா (செயல்) ஆகியவற்றின் ஆற்றலின் காரணமாக விழிப்பு நிலையில் ஏற்பட்ட எல்லா அனுபவங்களையும் மனம் கனவு நிலையில் மீண்டும் தோற்றுவிக்கின்றது. மனம் தான் காண்கிறது. மனம் தான் கனவில் காணப்படுகிறது. வெளியிலுள்ள எந்த உதவியும் இல்லாமல் மனம் அந்தப் பொருள்களைத் தோற்றுவிக்கின்றது. அது விந்தையான, நம்பமுடியாத பொருள்களின் பலவிதமான சேர்க்கைகளை உண்டாக்குகிறது. உயிரோடிருக்கும் உன் தந்தை இறந்துவிட்டதுபோலவும், நீ வானத்தில் பறந்து கொண்டிருப்பது போலவும் கனவில் காணலாம். யானையின் தலையுள்ள ஒரு சிங்கத்தையும், நாயின் தலையையுடைய ஒரு பசுவையும் நீ உன் கனவில் காணலாம். விழிப்பு நிலையில் நிறைவேறாத ஆசைகள் கனவில் நிறைவேறுகின்றன. கனவு ஒரு விந்தையான காட்சி. விழிப்பு நிலையைவிட கனவு நிலை ரசிக்கத்தக்கதாக இருக்கும்.

மனத்தின் மூலமாக ஆத்மா அனுபவங்களைப் பெறும் நிலை தைஜஸம் ஆகும். அப்பொழுது மனம் விழிப்பு நிலையிலிருந்த வாசனைகளோடு, நிலையான உருவமற்றவையாயும் தற்காலிக உருவமுடையவையுமாகிய ஒலி போன்ற வாசனைகளோடு தொடர்புடையதாக இருக்கிறது. தொழிலதிபன் ஒருவன் தான் செய்யும் உலகியல் செயல்களில் வெறுப்படைந்து தொழிலிலிருந்து ஓய்வு பெற விரும்புவதைப்போல, தனியொரு ஜீவாத்மா உள்ளே இருக்கின்ற தனக்குரிய நிரந்தரமான வீட்டைப்பெற முயலுகின்றது. புலன்கள் அமைதி பெற்று பார்ப்பவன் பார்க்கப்படுகின்றவை, விழிப்பு நிலையில் அனுபவிக்கப்பட்ட வாசனைகள் ஆகியவை தோன்றுவதே ஸ்வப்பன அவஸ்தை என்ற நிலையாகும். இந்த நிலையில், தன்னுடைய விழிப்பு நிலைக்கான செயல்பாடுகள் அனைத்தும் அமைதி பெற்றுவிடுவதால், நாடிகளின் நடுவில் ஓடிச் சென்று வாசனைகளின் வடிவில் உள்ள நுண்ணிய கனவின் பல நுண்ணிய விவரங்களை விளக்குகின்ற தைஜஸநிலை அல்லது தேஜஸுடன் கூடிய நிலையை அடைந்து தான் விரும்பிய வண்ணம் இன்பமடைகிறான்.

சூத்திராத்மா என்னும் இரண்ய கர்ப்பன் ஈசுவரனின் ஆணைக்கிணங்க நுண்ணிய சூட்சும உடப்பிற்குள் நுழைகிறது. மனதைத் தன்னுடைய வாகனம் அல்லது கருவியாகக் கொண்டு தைஜஸ நிலையை அடைந்துவிடுகிறது. அதன் பிறகு தைஜஸம், பிரதிபாஸிகம், ஸ்வப்பனகல்பிதம் என்ற பெயர்களைப் பெறுகின்றது.

கனவு நிலையில் கனவு காண்போன் தனக்கென ஓர் உலகத்தை உண்டாக்கிக் கொள்கிறான். இந்த நிலையில் மனம் ஒன்றுதான் சுயேச்சையாகச் செயல்

படுகிறது. புலன்கள் மனதுக்குள் அடங்கி ஒடுங்கி விடுகின்றன. ஒரு மனிதன் தன் வீட்டு வாயிற் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் மூடிக் கொண்டு தன்னை வெளியுலகத்தினின்றும் பிரித்துக் கொண்டு அறைக்குள்ளே செயல்படுவதைப் போல, மன மானது தன்னை வெளியுலகினின்றும் விடுவித்துக் கொண்டு, கனவுலகில் வாசனைகளுடனும் சம்ஸ்காரங்களுடனும் விளையாடிக் கொண்டு, தன் ஆசைகளின் காரணமாகத் தோன்றிய நுண்ணிய கருத்துக்களான பொருள்களோடு இன்பம் பெறு கின்றது. கனவு என்பது மனதின் ஒரு வகையான விளையாட்டுதான். மனம் தனக்குச் சொந்தமான உடலுக்கு விழிப்பு நிலையில் ஏற்பட்ட அனுபவங் களின் விளைவுகளைக் கனவு நிலையில் பல்வேறு பொருள்களாக உருவாக்கிக் கொண்டு அவற்றின் உதவியால் இன்பம் பெறுகிறது. எனவே தைஜஸ நிலையில் வாசனைகளின் உருவில் மிகவும் நுண்ணிய அனுபவம் உண்டாகிறது. ஆனால் விஸ்வத்துக்கு விழிப்பு நிலையில் ஏற்படும் எண்ணம் உண்மையான உருவமுடையது. பிருஹதாரண்ய உபநிடதத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு சொல்லப்பட்டுள்ளது. ''விழிப்பு நிலையில் அவனுக்கேற்பட்ட பல்வேறு வகையான அனுபவங்களின் நினைவுகளுடன் அவன் உறங்கும் போது கனவுகளைக் காண்கிறான். விழிப்பு நிலையில் இந்த உலகியல் அனுபவங்கள் அவனிடத்தில் நிலை பெறுகின்றன. அவற்றை அழித்தும், மாற்றியும் அவனுக்கிசைந்தபடி பல்வேறு அனுபவங்களைப் பெறுகின்றான்'' மேலும் அதர்வண வேதம் கூறுவதாவது: ''இவைகளெல்லாம் மனதில்தான் உள்ளன. அவைகள் தைஜஸத்தால் காணப்படு கின்றன அல்லது தெரிந்து கொள்ளப்படுகின்றன''. இவற்றை அனுபவிப்பது தைஜஸம் எனப்படும். ஏனென்றால் அது முற்றிலும் ஒளியைத்தவிர வேறில்லை.

ஓவியங்கள் திரையில் வரையப்படுகின்றன. விழிப்பு நிலையில் ஏற்படும் அனுபவங்களின் அடையாளங்களாகிய எண்ணங்கள் மனமாகிய திரையில் வரையப்படுகின்றன. திரையில் வரையப்பட்ட ஓவியங்கள் இரு பரிமாணங்களுடன் தட்டையான தளத்தின்மேல் இருந்தாலும் பல்வேறு வகைப்பட்ட கனபரிமாணங்சளுடன் தோன்றுகின்றன. அம் மாதிரியே கனவுகளில் ஏற்படும் அனுபவங்கள் மனத்தளவில்தான் இருக்கின்றன. ஆனால் கனவு காண்பவன் அவற்றை உள்ளேயும், வெளியேயும் காண்பதாகத் தோன்றுகின்றது. கனவு காணும் போது அதில் தோன்றும் நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும் உண்மையானவை என்றே கருதுகிறான்.

விழிப்பு நிலையில் நாம் காணும் பொருள்களை மற்ற எல்லா பொருள்களையும் காண்பதுபோலவே வெளிப்படையான உருவத்துடன் காண்கிறோம். ஆனால் கனவில் தோன்றும் பொருள்கள் எல்லாம் விழிப்பு நிலையில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களின் எண்ணங்களே. அவைகள் கனவு காண்பவனுக்கு மட்டும் காணப்படும் தோற்றங்களைத் தவிர வேறில்லை.

கனவு காண்பவனுக்கு கனவைப் பற்றிய அனுபவ உணர்வு மட்டும் உள்ளது. விழிப்பு நிலையில் கண்ட பொருள்களின் தோற்றங்கள் நுண்ணிய நிலையில் கனவில் காணப்படுகின்றன. இந்த நுண்ணிய தோற்றங்கள் அல்லது பொருள்களைக் காண்கின்ற உணர்வு 'அந்த ப்ரக்ஞை' அல்லது உள்ளுணர்வு எனப்படுகின்றது. விழிப்பு நிலையின் அடையாளங்கள் அல்லது எண்ணங்கள் மனத்தில் புலன்களின் உதவியின்றி, கனவுகளில் நமக்கு காணப்படுகின்றன. மனது புலன்களைவிட உள்ளுணர்வுமிக்கது. இதற்கு முன்னிருந்த விழிப்பு

நிலையின் அனுபவங்களைப் பற்றிய எண்ணங்களாகிய பல்வேறு நிலைகளை கனவு காண்பவன் அறிவான். எனவேதான் அது 'அந்தப் பிரக்ஞை' எனப்படுகிறது.

சூட்சுமமான அல்லது மனத்தளவில் ஆன்மாவின் நிலை தைஜஸம் எனப்படுகிறது: இறைவனின் நுண்ணிய அம்சம் இரண்யகர்ப்பன் எனப்படுகிறது. விழிப்பு நிலையில் 'விராட்' விஸ்வத்தோடு இணைந்திருக்கின்றது. அதைப் போலவே கனவு நிலையில் தைஜஸம் இரண்ய கர்ப்பனோடு ஒன்றுபட்டிருக்கிறது.

5. யத்ர ஸுப்தோ ந கஞ்சன காமம் காமயதே
ந கஞ்சன ஸ்வப்னம் பஸ்யதி தத்ஸு
ஷுப்தம் ||
ஸுஷுப்த ஸ்தான ஏகீபூதஹ பிரக்ஞான கன
ஏவாநந்தமயோ ஹ்யானந்தபுக் சேதோமுக:
ப்ராக்ஞஸ்த்ரிதிய: பாத:

எந்த உறக்க நிலையில் உறங்குகின்றவன் எந்தப் பொருளையும் விரும்பாமலும் எந்தக் கனவையும் காணாமலும் இருக்கின்றானோ அதுதான் ஆழ்ந்த உறக்கநிலை. பிராக்ஞன்தான் மூன்றாவது பாத மாகிறான். ஆழ்ந்த உறக்கம்தான் அவனுக்குரிய இடம். அங்கே அனுபவங்கள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்திருக்கின்றன. உணர்வுகளின் தொகுப்பாக விளங்குகிறான்; ஆனந்தமயமாக இருக்கிறான்; பேரானந்தத்தை அனுபவிக்கிறான். மற்ற இரண்டு நிலைக்களுக்குரிய அறிவை அடைய வழிகாட்டியாக இருக்கிறான்.

பத்தொன்பது உறுப்புக்களின் செயல்கள் நிறுத்தப்பட்டதால் ஒலி போன்ற புலன்களால்

ஏற்படும் அனுபவங்கள் இல்லாதபடியால் ஜீவாத்மாவுக்கு ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படுகிறது. இந்த நிலையில் மனமும் செயல்படுவதில்லை. அகந்தையும் இல்லை. ஆனால் அவித்தை அல்லது அறியாமை என்னும் திரை இங்கே இருக்கின்றது.

ஈசுவரன் ஆணைப்படி, மாயையின் வாகனமாகிய அவ்யக்தத்துடன் இணைந்து, நுண்ணியதான காரண சரீரத்திற்குள் நுழைந்து பிரக்ஞை நிலையை அடைகிறது. பிராக்ஞன், அவிச்சின்ன, பரமார்த்திகா, ஸுஷுப்தி அபிமானி என்ற பெயர்களும் பெறுகிறது. பறந்து திரிந்து களைப்படைந்த ஒரு பறவை, தன் வயிறு நிறைந்தவுடன் தன் கூட்டுக்குத் திரும்புவதைப்போல், விழிப்பு நிலையிலும் கனவு நிலையிலும் தன்னுடைய செயல்களினால் ஏற்பட்ட களைப்பின் காரணமாக, ஜீவன் அஞ்ஞானத்தைச் சென்று அடைந்து பேரானந்தத்தை அனுபவிக்கிறது.

இருளில் சூழப்பட்ட பொருள்கள் அனைத்தும் ஒன்றாகச் சேர்ந்திருப்பதுபோல் காணப்படுகின்றன. (ஏகிபூதா?) விஸ்வமும் தைஜஸமும் ஒன்றுபட்ட நிலை இங்கே குறிக்கப்படுகின்றது. விழிப்பு, கனவு ஆகிய நிலைகளைப்பற்றிய அறிவு ஒன்றுபடுகின்றது. ஆழ்ந்த உறக்கத்தோடு விழிப்பு, கனவு நிலைகளின் அனுபவங்கள் ஒன்றாக இணைந்து விடுகின்றன. அவைகள் முற்றிலும் அழிக்கப்பட்டு விடுவதில்லை, அவைகள் ஒரு விதையைப்போல் இருக்கின்றன. நுண்ணிய நிலையில் விதைக்குள் அடங்கியுள்ள மரத்தைப்போல் முழு ஆற்றலுடன் ஆனால் முழுத் தோற்றமும் அடங்கிய ஆற்றலுடன் இருக்கின்றது. விழிப்பு, கனவு ஆகிய நிலைகளின் அனுபவங்கள் ஒன்றுபட்ட உணர்வாக ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் இருக்கின்றது. (பிரக்ஞான கணம்)

பிராக்ஞன் என்றால் எல்லாம் அறிந்தவன் என்று பொருள் அவனுக்கு இறந்த காலமும் எதிர்காலமும் கூடத் தெரியும். ''சர்வவிஷய ஞானத்ரைவம் அஸ்ய ஏவ இதி பிராக்ஞ'' — எல்லாப் பொருள்களைப் பற்றிய அறிவையும் உடையவன் பிராக்ஞன் என்று ஆதிசங்கரர் கூறுகிறார்.

ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் மனம் அதன் காரண மான மூல அஞ்ஞானமாகிய அவித்யையோடு சேர்ந்திருக்கிறது. ஜீவாத்மாவுக்கும் பிரம்மத் துக்கும் இடையில் அறியாமையாகிய திரை இருக் கின்றது. ஆகையால் ஜீவாத்மா பிரம்மத்தைப் பற்றிய ஞானமாகிய அறிவைப் பெற முடிவதில்லை. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் அனுபவிக்கப்பட்ட ஆனந்தம் அறியாமையால் மறைக்கப்பட்ட ஆனந்தம் (அவித்ய ஐரித சுகம்)

அனுபவித்த ஒரு விஷயத்தைப்பற்றித்தான் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள முடியும். ஆழ்ந்த உறக்கத்தால் அடைந்த இன்பத்தின் நினைவு விழிப்பு நிலையில் இருக்கிறது. ஆழ்ந்த உறக்கத் திலிருந்து விழிப்பு நிலைக்கு மீண்டும் திரும்பும் போது ''நான் ஆனந்தமாகத் தூங்கினேன். எனக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை'', என்று சொல் கிறாய். ''எனக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை'' என்று சொல்வது ஏன்? ஏனென்றால் நீ பிரம்மத் தினிடத்தில் நிலை பெற்றிருந்தாலும், உன்னைப் பற்றிய ஞானம் உனக்கெதுவும் இல்லை. உனக்கும் பிரம்மத்துக்கும் இடையில் அறியாமையாகிய திரை இருக்கின்றது. விழிப்பு நிலைக்கு நீ மீண்டும் திரும்பும்போது ஆழ்ந்த உறக்கத்தைப் பற்றிய இன்பம் உனக்கு நினைவில் இருக்கின்றது. விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை, ஆழ்ந்த உறக்க நிலை ஆகிய மூன்று நிலைகளுக்கும் ஒரு சாட்சி இருக்கிறார்

என்பதைக் குறிக்கின்றது. பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மாதான் அந்த சாட்சி

ஆனந்தமயம் என்ருல் பேரின்பம் நிறைந்தது என்று பொருள். ஆனுல் இது முழுமையானதல்ல. இது ஆத்மாவுக்குச் சொந்தமான எல்லையற்ற இன்பம் அல்ல. நிர்விகல்ப சமாதி என்னும் பிரம்மத்தின் மிகவுயர்ந்தப் பேரின்பப் பெருவெள்ளம் இதுவல்ல. எண்ணுதலும் சந்தேகப்படுதலுமாகிய சங்கல்ப விகல்பம் இல்லாதபடியால் மனம் கலவரப்படாமல் அமைதியான நிலையில் இருக்கிறது. எந்த விதமான துன்பமும் அதற்கில்லை. இது ஆனந்தத்தின் எதிர்மறையான ஒரு நிலை. இங்கு இன்பமற்ற நிலையிலிருந்து விடுதலை கிடைத்துள்ளது. சேதோமுக: என்பதால் விழிப்பு கனவு ஆகிய இரண்டு நிலைகளின் அனுபவத்திற்கு ஆழ்ந்த உறக்க நிலை நுழைவாயிலாக இருக்கிறது எனப்பட்டது. உறக்கத்திலிருந்து விழிப்பு, கனவு நிலைகளை தெளிவாக உணரத் தொடங்குகிருய். உறக்கம் என்பது விழிப்பு, கனவு என்ற நிலைகளுக்கு முன்னர் இருக்கும் நிலையாகும்.

ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் பிரம்மஞானம் என்னும் ஆன்ம ஞானத்தை ஒருவர் பெறுவதில்லை. ஏனென்ருல் அவன் விழிப்பு நிலையை அடைந்தவுடன், அறியாமையிலேயே மூழ்கியிருக்கிருன். பலவகையான எண்ணற்ற பொருள்களைப் பார்க்கிருன். அவன் வெளிப்பொருள்களால் பாதிப்பு அடைகிருன். ஆனுல் சமாதி நிலையிலிருந்து மீண்ட ஒரு ஞானி நிறைந்த ஆன்மீக ஞானம் உடையவராக இருக்கிருர். எங்கும் ஒற்றுமையையும் ஒருமைப்பாட்டையும் காண்கிருர். உலகியல் பொருட்களால் அவர் பாதிக்கப்படுவதில்லை. இது தான் உறக்கத்துக்கும் சமாதிக்கும் உள்ள வேறுபாடு.

6. ஏஷ ஸர்வேஸ்வர ஏஷ ஸர்வக்ஞ ஏஷோ அந்தர் யாம்யேஷ யோனி: ஸர்வஸ்ய ப்ரபவாப்யயௌ ஹி பூதானாம்.

இது எல்லாவற்றுக்கும் இறைவன். இது எல்லாவற்றையும் அறிந்தது. இது அனைத்திற்கும் உள்ளே இருந்துகொண்டு ஆட்சி செலுத்துவது. இதுதான் எல்லாவற்றுக்கும் காரணமானது. உண்மையில் இது எல்லாப் பொருள்களின் முதலும் முடிவும் ஆகும். (ஆதி-அந்தம்)

ஸர்வேஸ்வரன் என்றால் எல்லாவற்றுக்கும் இறைவன். அதாவது பூத உலகம், அதற்கும் மேலுள்ள உலகம் அனைத்திற்கும் இறைவன். இந்த உலகங்கள் ஈசுவரனிடமிருந்து தோன்றுவதாலும், அவன் எல்லாம்வல்லவனாக இருப்பதாலும், அவன் எல்லாவற்றையும் அடக்கியாள்வதாலும், அவன் அனைவர்க்கும் இறைவன் எனப்படுகிறது. ஈசுவரன் உலகத்தினின்றும் வேறுபட்டவனல்லன். பிரபஞ்சத்துக்கு வெளியே இருந்துகொண்டு உலகைப்படைப்பதாகக் கூறும் நையாயிர்களின் கூற்றை ஆதிசங்கரர் மறுக்கிறார். பிராக்ஞன் ஈஸ்வரனுக்குச் சமமானவன். இந்த உலகம் முழுவதும் ஈஸ்வரனிடமிருந்து தோன்றியது. அதைப்போலவே விழிப்பு, கனவு நிலைகள் ஆழ்ந்த உறக்க நிலையிலிருந்து தோன்றுகின்றன. எனவேதான் ஆழ்ந்த உறக்க நிலை என்பது விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை ஆகிய இரண்டுக்கும் செல்லும் நுழைவாயில் என்று இதற்கு முன்னுள்ள மந்திரத்தில் கூறப்பட்டது. விழிப்பு நிலையும் கனவு நிலையும் ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் இரண்டறக் கலந்து விடுகின்றன.

இந்தப் பிராக்ஞன் எல்லாம் அறிந்தவன்; அவன் எல்லாப் பொருள்களிலும் எல்லா நிலை

களிலும் இருக்கிறான். எனவே தான் அவன் அனைத்தும் அறிந்தவனாகிறான். அவன் அந்தர்யாமி; எல்லாப் பொருள்களுக்கும் உள்ளே இருந்து ஆட்சி செலுத்துபவன்: .உள்ளே இருந்து கொண்டே அடக்கியாள்பவன். அனைத்துப் பொருள்களுக்கும் உள்ளே புகுந்து கொண்டு, அங்கிருந்து கொண்டே அவைகளை இயக்குகிறான். அவன்தான் எல்லாவற்றுக்கும் பிறப்பிடம் அல்லது கருப்பை ஆவான். பல்வகையான பிரபஞ்சம் அவனிடமிருந்துதான் தொடங்குகிறது. எனவே எல்லாப் பொருள்களும் தோன்றுவதும் முடிவில் அடங்குவதுமாகிய இடம் அவன்தான். எல்லாப் பொருள்களும் முடிவில் அவனுக்குள்ளே மறைகின்றன. எல்லாவுயிர்கட்கும் இறுதியில் புகலிடம் அவன்தான்

ஈஸ்வரன் உலகங்களுக்கு வெளியே இருந்து கொண்டு இயங்கவில்லை. குயவன் சட்டி அல்லது பானையை வனைவதற்கு உதவியாக மூலப் பொருள்களும், செய் கருவிகளும் தேவை. ஆனால் ஈஸ்வரன் செயல்படுவதற்குப் பொருள்களும், கருவிகளும் தேவை இல்லை. அவன் எல்லாம் வல்லவன். அவன் விரும்பியவுடன் (நினைத்த மாத்திரத்தில்) எல்லாம் தோன்றுகின்றன. அவன் உள்ளிருந்து ஆள்பவன். அவன் அனைத்து உயிர்களுக்கும் உள்ளே வசித்துக் கொண்டு அவற்றை அடக்கி ஆள்கிறான். அவனே பொருளாகவும், கருவியாகவும் இருக்கிறான். ஒரு பாம்பு தன் உடலை நீட்டுவதும், பிறகு சுருண்டு கொள்வதும் போல, ஒரு தாமரை மலர் மலர்வதும் கூப்புவதும் போல, ஓர் ஆமை தன் உறுப்புக்களை வெளியே நீட்டிப் பின் மடக்கிக் கொள்வது போல, ஈஸ்வரன் இந்த உலகத்தை தோற்றுவித்தும், பின் அதைத் தனக்குள்ளே அடக்கிக் கொள்கிறான்.

7\. நாந்த: ப்ரக்ஞம் ந பஹிப்ரக்ஞம்
நோபயதப்ரக்ஞம்
ந ப்ரக்ஞான கனம் ந ப்ரக்ஞம் நாப்ரக்ஞம்।
அத்ருஷ்டம் அவ்யவஹார்யம் அக்ராஹ்யம்
அலக்ஷணம் அசிந்த்யம் அவ்யபதேஸ்யம்
ஏகாத்ம
ப்ரத்யயஸாரம் ப்ரபஞ்சோபஸமம், ஸாந்தம்,
ஷிவம் அத்வைதம் சதுர்த்தம் மன்யந்தே ஸ
ஆத்மா ஸ விக்ஞேய:

நான்காவது நிலையாகிய துரியம் என்பது உள்ளேயுள்ள உலகத்தையும், வெளியே தோற்றமாயுள்ள உலகத்தையும் அல்லது இரண்டையும் அறிந்தவரே என்றும், அது ஒரே முறையான தொகுக்கப்பட்ட அறிவு அல்ல என்றும், அது சாதாரண உணர்வு நிலை அல்ல என்றும், அது பார்க்கக்கூடியதல்ல என்றும் ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். அது யாராலும் பார்த்தறிய முடியாதது, யாராலும் சொல்லப் படாதது, அறிந்துணர முடியாதது, விளக்க முடியாதது, எண்ணிப் பார்க்க முடியாதது, விவரிக்க முடியாதது; கட்டுப்பாடுகளுள்ள உலகத்தின் அடையாளங்களே இல்லாமல் இருக்கும் ஜீவாத்மாவின் உணர்வின் சாரம், அமைதி நிறைந்தது, பேரானந்தமயமானது, அத்வைதமானது ஆத்மாவாகிய நீ இதை அறிந்து தெளிவு பெறவேண்டும்.

நான்காவதாகிய துரிய நிலை சொற்களால் விவரிக்க வொண்ணாதது. அது தியானத்தினுல் அறிந்துணர வேண்டிய உயர்ந்தநிலை. அதனுல் அது எதிர்மறை இயல்புகளின் மூலமாக (அதுவல்ல இதுவல்ல என்று) விளக்கப்படுகிறது.

ஆத்மாவின் நிலை எண்ணிப் பார்க்க முடியாதது. ஏனென்றால் அது புலன்களின் ஆற்றலுக்கு அப்பாற்பட்டது. அதற்குக் குணங்களும், உருவமும், நிறமும், வடிவமும் இல்லாத காரணத்தால் அதை விளக்க முடியாது. அதற்கு ஒலியும், ஸ்பரிச உணர்வும், ருசியும், மணமும் இல்லாத காரணத்தால் அதை விவரிக்க முடியாது. இவைகளால் ஆன்மா ஒன்று இருக்கின்றதா என்று இதைப் படிப்பவர்களுக்கு ஐயம் ஏற்படலாம். எனவே தான் ஆத்மா என்பது ஆத்ம ஞான உணர்வின் சாரம், முழு முதற் கடவுள், எல்லோருடைய ஜீவனாகிய பரமாத்மா, அமைதியும் ஆனந்தமுமே உருவானது, ஈடு இணையற்றது, ஒருமைப்பாடுடையது, அகண்ட ஏகசாரம் எனப்படுகிறது.

அந்த ப்ரக்ஞா என்றால் கனவில் உள்ளதைப் போன்று வெளியில் புலப்படாத எண்ணங்களைப் பற்றிய ஞானம் பஹிப்ரக்ஞா என்றால் வெளியில் உள்ள பொருள்களைப் பற்றிய ஞானம்.

அது அலக்ஷணம் எனப்படுகிறது. ஏனென்றால் அது எண்ணத்திற்கு அப்பாற்பட்டது நான்காவது நிலையாகிய துரியம் விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை, கனவுக்கும் விழிப்புக்கும் இடைப்பட்ட நிலை, ஆழ்ந்த உறக்கநிலை ஆகிய அனைத்து நிலைகளினின்றும் வேறுபட்டது. அது நிறைந்த உணர்வு அல்லது தூய ஞானம். துரியம் ஈஸ்வரனினின்றும் மாறுபட்டது. துரியம் அல்லது பிரம்மத்துக்கும் உலகுக்கும் எவ்விதத் தொடர்பும் இல்லை. ஆனால் ஈஸ்வரன் உலகை ஆள்பவர். பிரம்மம் நிர்உபாதிகர் — மாயையின் உபாதைகள் அவருக்கில்லை. ஈஸ்வரன் மாயையோடு ஸ—உபாதிகராக இருக்கின்றார். பிரம்மம் பிரபஞ்சத்துக்கும் மேல் உயர்ந்தவர். ஈஸ்வரனுக்குப் பிரபஞ்ச உணர்வு இருக்கின்றது.

உண்மையில் துரியம் என்பது ஒரு நிலையே அல்ல. துரியம் அல்லது பிரம்மம் என்பது அமைதியும் ஆனந்தமுமே உருவானது. விழிப்பு, கனவு, ஆழ்ந்த உறக்கம் என்னும் மற்ற மூன்று நிலைகளுக்கும் அடித்தளமாக அமைந்துள்ளது. அந்த மூன்று நிலைகளில் நிறைந்து பரவி இருக்கின்றது. அது சத், சித், ஆனந்தமயமாக விளங்குகின்றது.

துரியம் அல்லது பிரம்மத்தைப் புலன்களால் உணர முடியாது. எனவே அது மனித ஆற்றலுக்கும் அப்பாற்பட்ட மேன்மை உடையது. அது தன்னை நிரூபித்துக் கொள்ளும் ஸ்வத சித்தமாகும். அது நிரூபணங்கள் அல்லது உண்மைகளுக்கெல்லாம் அடிப்படையானது. நிரூபணம் என்று ஒன்று தோன்றுவதற்கு முன்பே அது ஆதார நியாயமாக அமைந்தது.

8. ஸோ அயமாத்மாத் அக்ஷர ஓங்காரோதிமாத்ரம்
பாதா மாத்ரா மாத்ராஸ்ச பாதா அகார
உகாரோ மகார இதி।

எழுத்துக்களைப் பொறுத்தவரையிலும் கூட (ஓம் என்ற சொல்லின் எழுத்துக்கள்) அது ஆத்மாவாகிறது. அதற்குரிய ஓங்காரம் அதுதான். கால் பகுதிகள் தான் அதன் உறுப்புக்கள். அதன் உறுப்புக்கள் கால் பகுதிகளாகும். அ, உ, ம என்பவை தான் 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தின் உறுப்புக்கள்.

'ஓம்' என்பது ஆன்மா அல்லது பிரம்மத்தின் அடையாளம். ஒற்றைச் சொல்லாகிய ஓமில் நான்கு பாகங்கள் இருக்கின்றன. அ, உ, ம என்ற எழுத்துக்களால் குறிக்கப்படுபவை மூன்று மாத்ரைகள். நான்காவது எந்த மாத்ரையாலும்

குறிக்கப்படவில்லை. 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தின் மாத்ரைகள் அவைகளுக்குரிய ஆத்மாவின் நிலைகளை முறையே குறிக்கின்றன. ஆத்மாவும், ஓமும் ஒன்று தான். ஏனென்றால் கால் பகுதிகள் உறுப்புக் களாகவும், உறுப்புக்கள் கால் பகுதிகளாகவும் இருக்கின்றன. அ, உ, ம என்பவை தான் உறுப்புக்கள்.

முன்னே சொன்ன மந்திரங்களில் ஆத்மா விழிப்பு, கனவு, ஆழ்ந்த உறக்கம் துரியம் என்ற நிலைகளோடு ஒப்பிடப்பட்டு அதற்குரிய முறையில் விவரிக்கப்பட்டது. அதே ஆத்மாவுக்கு 'ஓம்' என்ற ஒலியோடு உள்ள முறையில் பின்வரும் மந்திரங் களில் விவரிக்கப்படுகிறது. 'ஓம்' தியானத்திற்கு இது உதவும். அதில் அடங்கியுள்ள ஆதார ஒலி களான அ, உ, ம என்ற எழுத்துக்களின் ஒலி வடிவங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு, விழிப்பு, கனவு, உறக்கம் ஆகிய நிலைகளோடு ஒப்பிட்டுக்காட்டப்படு கிறது. அ உ ம — அ, உ, ம ஆகிய எழுத்துக்கள் தான் ஆத்மாவில் கால் பகுதிகள்.

9. ஜாகரித ஸ்தானோ வைஸ்வாநரோ அதார:
ப்ரதமா
மாத்ராப்தேராதி மத்வாத்வா ஆப்னோதி ஹ வை
ஸர்வான் காமாஞதிஸ்ச பவதி ய ஏவம் வேத ||

அ என்ற முதல் பாகம் வைஸ்வாநரனைக் குறிக்கும். விழிப்பு நிலை அதன் ஆளுகைக்கு உட் பட்ட இடம். ஏனென்றால் அது எங்கும் நிறைந்த தாயும், முதலாவதாகவும் இருக்கின்றது. இதை அறிந்த ஒருவனுடைய ஆசைகளெல்லாம் நிறைவேறி, அவன் முதல் (தலைமை) இடத்தைப் பெறுகிறான்.

'ஓம்' ஆத்மாவைக் குறிக்கின்றது. எனவே ஓமின் மாத்ரைகள் ஆத்மா நிலைபெறும் வெவ்வேறு நிலைகளை முறையே குறிக்கின்றன. 'அ' என்ற மாத்ரை முதல் நிலையாகிய வைஸ்வாநரனைக் குறிக்கின்றது. 'அ' என்ற அடையாளத்தை உன் மனக்கண் முன் நிறுத்திக் கொண்டு நீ தியானம் செய்யும் குறிக்கோளாகிய பொருளுடன் ஒன்றுபடும் வரை தியானம் செய். எல்லா எழுத்துக்களிலும் அ என்று எழுத்து நிறைந்து விளங்குவதைப்போல், பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்துப் பொருள்களிலும் வைஸ்வாநரன் நிறைந்து விளங்குகிறான். 'அ' என்பது அ உ ம் (ஓம்) என்ற மந்திரத்தின் முதலெழுத்தாக இருப்பதைப் போல, வைஸ்வா நரன் ஆத்மாவின் முதலாவது நிலையாக இருக்கிறான்.

''அ என்ற எழுத்துதான் எல்லாப் பேச்சும்'' என்று ஸ்ருதி கூறுகின்றது. எல்லா ஒலிகளிலும் அ என்ற ஒலி பரவி நிற்கின்றது. 'அக்ஷராணும் மகாரோஅஸ்மி — எழுத்துக்கள் அனைத்திலும் நான் அ' என்று பகவத் கீதையில் சொல்லப்பட்டுள்ளது. ''சுடரொளி வீசும் விண்ணுலகு வைஸ்வாநரனின் தலை'' என்று ஸ்ருதி கூறுகின்றது. ஆகையால் வைஸ்வாநரன் பிரபஞ்சம் முழுவதும் நிறைந்து விளங்குகிறான்.

அ என்பது 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தின் முதல் எழுத்து. அ என்பது அனைத்து ஒலிகள், எழுத்துக்கள் ஆகியவற்றின் முதலாவதாக விளங்குகின்றது. அதைப் போன்றே விழிப்பு நிலை மூன்று நிலைகளின் முதலாவது நிலையாகும். மற்ற நிலைகளைப் பற்றிய அறிவை விழிப்பு நிலையிலிருந்து பெறலாம். இந்த மூன்று நிலைகளின் அனுபவங்கள் தான் பிரபஞ்ச அனுபவங்கள். எனவே விழிப்பு நிலை பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஊடுருவி நிற்கின்றது.

அறிவியல் அறிஞர்களும், மேலே நாட்டுத் தத்துவ ஞானிகளும் கனவு நிலை, ஆழ்ந்த உறக்க நிலை ஆகியவற்றின் அனுபவங்களைப் புறக்கணித்து விழிப்பு நிலை அனுபவங்களை மட்டும் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். எனவே அவர்களுடைய புள்ளி விவரங்களும் முடிவுகளும் சரியானவை அல்ல.

இப்பொழுது இந்த ஒன்றுபட்ட தன்மையை அறிந்து கொள்வதால் ஏற்படும் நற்பயன்கள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகளை அறிந்து கொள்ளும் ஒருவனுடைய ஆசைகள் எல்லாம் நிறைவேறும். அவன் சான்றோர்களில் சிறந்தவனாக ஆவான். அவன் அனைவர்க்கும் முதலானவனாக விளங்குவான்.

10. ஸ்வப்னஸ்தான ஸ்தைஜஸ உகாரோ த்விதீயா
மாத்ரோத் கர்ஷா துபயத்வா த்வோத்கர்ஷதி
ஹ வை
ஞானஸந்ததிம் ஸமானஸ்ச பவதி நாஸ்யா
ப்ரம்ஹாவித்குலே பவதி ய ஏவம் வேத ॥

கனவு நிலையைத்தான் செயலாற்றும் இடமாகக் கொண்டுள்ள தைஜஸம் 'உ' என்ற எழுத்தால் குறிக்கப்படுகிறது. அந்த எழுத்து 'ஓம்' மந்திரத்தின் இரண்டாவது எழுத்து. அது சொல்லின் நடுவில் இருக்கின்றது, உயர்ந்ததாக இருக்கின்றது. இதை அறிந்தவன் சிறந்த அறிவாளியாகவும் எல்லோருக்கும் சமமானவனாகவும் ஆகிறான். அவன் குடும்பத்தில் பிரம்மத்தை அறியாதவன் எவனும் பிறக்கமாட்டான்.

'உ' என்ற எழுத்து 'அ' என்ற எழுத்தைவிட உயர்ந்தது. நுண்ணிய அல்லது சூட்சுமமான கனவுலகத்தைப்பற்றி அறிவதால் தைஜஸம் விஸ்வத்தைவிட உயர்ந்தது. அவன் அனுபவம்

கூர்மையானது, நுண்ணியது, பண்பட்டது. 'உ' என்பது விழிப்பு நிலைக்கும் ஆழ்ந்த உறக்க நிலைக்கும் இடையில் இருப்பதைப்போல் தைஜஸம் விஸ்வத்துக்கும் பிரக்ஞைக்கும் இடையில் இருக்கின்றது. இதை அறிந்தவன் மிக மேலான ஞானத்தை அடைகிறான். எல்லாரும் அவனை சமமாக பாவிக்கின்றார்கள். நண்பர்களும் விரோதிகளும் அவனை ஒரே மாதிரியாகக் கருதுகிறார்கள். அவனுடைய விரோதிகள் அவனை வெறுப்பதில்லை. அவர்கள் அவனைக் கண்டு பொறாமைப்படுவதில்லை. பிரம்மத்தை அறியாதவர்கள் எவரும் அவன் குடும்பத்தில் பிறப்பதில்லை.

11. ஸுஷுப்தஸ்தான: ப்ராக்ஞோ மகார ஸ்த்ரிதீயா

மாத்ரா மிதேரபிதேர்வா மிஞேதி ஹ வா
இதம் ஸர்வ மபீதிஸ்ச பவதி ய ஏவம் வேத ||

ஆழ்ந்த உறக்கத்தை தன் இடமாகக்கொண்ட பிராக்ஞன் 'ம' என்ற எழுத்தாவான். அது ஒரு மாத்ரை என்ற அளவாகவும் அங்கு அனைத்தும் ஒன்றுபடுவதாலும் இது ஓமின் மூன்றாவது உறுப்பு (எழுத்து) ஆகும். இதை அறிபவன் எல்லோரையும் அளவிட்டறிந்து தனக்குள்ளே அனைவற்றையும் அறிந்து தெளியும் திறன் படைத்தவனாவான்.

பிரஸ்தா என்ற அளவால் குவியலாகவுள்ள அரிசி அளக்கப்படுகிறது. அம்மாதிரியே விஸ்வமும் தைஜஸமும் பிரளய (ஒடுக்கம்) காலத்திலும் உற்பத்தி (படைப்பு) காலத்திலும் பிரக்ஞை என்ற அளவால் அளக்கப்படுகிறது. விஸ்வமும் பிரக்ஞையும் தூக்க நிலையில் பிராக்ஞனிடம் மறைந்து இருந்து பின்னர் அவனிடமிருந்து வெளிப்படுகின்றன. இது பிராக்ஞனால் அளவிடப்படுவதற்கு ஒப்பிடப்படுகிறது.

ஓம் எனும் மந்திரம் மீண்டும் மீண்டும் உச்சரிக்கப்படும்போது 'அ', 'உ' ஆகிய இரண்டும் 'ம' வில் கலந்து ஒன்றுபட்டு மீண்டும் அதிலிருந்து வெளிப்படுவதுபோல் காணப்படுகிறது. அது போலவே விழிப்பும் கனவும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் ஒன்று கலந்து, பின்னர் அதிலிருந்து வெளி வருவதைப் போலக் காணப்படுகின்றது. விஸ்வமும் தைஜஸமும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தின் போது பிரக்ஞையில் ஒன்று கலந்துவிடுகின்றன. ஆகையால் 'ம' என்ற எழுத்தும் பிரக்ஞையும் அரிசி அளக்கும் அளவுக் கலத்தோடு ஒப்பிடப்படுகின்றன. பிரக்ஞை என்பது விஸ்வம் தைஜஸம் என்ற இரண்டு சிறிய அளவுப் பாத்திரங்கள் அடங்கிய ஒரு பெரிய அளவுப்பாத்திரம் போன்றது. பிரக்ஞையில் எல்லாப் பொருள்களும் தங்கள் தனித்தன்மையை இழந்து ஒன்றுகலந்து விடுகின்றன. ஆகையால்தான் 'ம' என்ற எழுத்தும் பிராக்ஞனும் ஒன்று.

இதை அறிந்தவன் எல்லோரையும் அளவிட்டுத் தெரிந்துகொள்பவனுவான். அவன் உலகின் உண்மையான இயல்பை உணர்ந்தவன். பிரபஞ்சத்தின் உண்மையான இயல்பை ஊடுருவிப்பார்க்கும் ஆற்றல் மிக்கவன். எல்லாவற்றையும் உணர்ந்து தெளிவு பெற்றுச் செயல்களுக்குக் காரண கர்த்தா ஆகிறுன். அவன் பிரபஞ்சத்தின் காரணவானுன ஈஸ்வரனுகத் தன்னை உணருகிறுன்.

12\. அமாத்ரஸ் சதுர்தோர் வ்யவ ஹார்ய:
ப்ரபஞ்சோபஸம: ஸிவோத்வைத
ஏவமோங்கார ஆத்மைவ ஸம்விஸத்
ஆத்மானுத்மான || ய ஏவம் வேத
ய ஏவம் வேத ||

உறுப்புக்கள் அல்லது பகுதிகளற்றது நான்காவது, மனித மனத்தின் சிந்தனைக்கு அப்பாற்பட்ட

உயர்வானது, கட்புலனுக்கு புலப்படும் மாயத் தோற்றம் இல்லாதது, பேரானந்தமயமானது. இரு வேறுபட்ட தன்மையற்றது. அது உண்மையில் ஓங்காரம்தான். இதை அறிந்தவன் தன் ஜீவாத்மாவை பரமாத்மாவோடு ஒன்றுபடச் செய்கிறான்.

பிரிவுகள் அல்லது பகுதிகள் இல்லாதது. அமாத்ரா அல்லது அளவற்றது எனப்படும். அமாத்ர ஓம்காரம் (தூய ஆத்மா) தான் நான்காவது பகுதி. இந்த நான்காவது பகுதியாகிய ஆத்மாவை அறிந்து தெளிவதால், அறிந்தவன் தன் ஆத்மாவின் உதவியால் பரமாத்மாவை அடைகிறான். அவன் அமர நிலையைப் பெறுகிறான். அவனுக்கு இனி பிறவியே இல்லை. ஆத்மா மனதுக்கும் புலன்களுக்கும் அப்பாற்பட்டதாகையால் அது மனித ஆற்றல் அல்லது சிந்தனைக்கு மேம்பட்டது. விஸ்வம் தைஜஸத்திலும், தைஜஸம் பிரக்ஞையிலும், பிரக்ஞை துரிய ஆத்மனாகிய பிரம்மத்திலும் கலந்து ஒன்றுபடுகின்றன.

ஓம் தியானம் சாதகன் ஆன்மீகத் தெளிவு அல்லது பிரம்மத்தை அறிந்து தெளிவு பெற உதவுகிறது. பாம்பு என்ற மயக்கம் மறைந்தவுடன் கயிறு என்று உண்மை தெளிவாகிறது. அதே மாதிரி ஆன்ம ஞானத்தைப் பெற்று அவித்தையாகிய (இரு வேறுபட்டதன்மை) மயக்கம் நீங்கினால் ஓம் ஆகிய பிரம்மத்தை அறிந்து தெளிய முடியும்

இத்துடன் மாண்டூக்கிய உபநிடதம் நிறைவு பெறுகிறது.

அமைதி வாக்கியம்

''பத்ரம் கர்ணேபி''

ஓம் தத் ஸத்

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி :

சுவாமி சிவானந்தர் தமிழ் நூல்கள்

இயற்கை மருத்துவம்	...	50-00
மஹாபாரதக் கதைகள்	...	40-00
மனமும் அதன் இரகசியமும்	...	40-00
இந்து தர்மம்	...	40-00
ஆன்மீக சாதனைப் பயிற்சிகள்	...	35-00
ஞானியர் வரலாறு	...	35-00
ஆன்மீக அனுபவங்கள்	...	30-00
வாழ்விலும் ஆத்மானுபூதியிலும் ,வெற்றிக்கு நிச்சயமான வழிகள்	...	30-00
தியான யோகம்	...	30-00
ஆன்மீகக் கதைகள்	...	30-00
உடல் நலமும் ஆரோக்கிய நல்வாழ்வும்	...	30-00
ஞானோபதேசம்	...	30-00
சிதானந்தர் வாழ்க்கை வரலாறு	...	30-00
இறைவனின் தூததர்கள்	...	25-00
குண்டலினி யோகம்	...	25-00
பேரின்பம் பெற இதோ வழி	...	25-00
ஞான யோகம்	...	20-00
சிவானந்தர் வாழ்க்கை வரலாறு	...	20-00
யோக சாரம்	...	20-00
சிவானந்தரின் நீதிக்கதைகள்	...	20-00
பகவத்கீதை (ஸ்லோகமும் அர்த்தமும்)	...	20-00
சிவானந்தரின் சித்தி விளையாடல்கள்	...	20-00
சிறுவர் சிறுமியர்க்கு தெய்வீக வாழ்க்கை	...	20-00
ஜபயோகம்	...	20-00
பிரம்மச்சரியத்தின் இரகசியம்	....	20-00
எண்ணத்தின் ஆற்றல்	...	20-00
எளிய யோக சாதனை	...	20-00
முருகனின் திருவிளையாடல்	...	15-00
ஓம் தியானமும் மாண்டுக்கிய உபநிடதமும்	...	15-00
100 ஆண்டுகள் வாழ்வது எப்படி?	...	15-00
வைராக்கியம் பெறுவது எப்படி?	...	15-00
சாதன சதுஷ்டயம்	....	15-00
ஒளி சக்தி ஞானம்	...	10-00
அன்னை பராசக்தி	...	10-00
வீட்டு வைத்தியம்	...	10-00
சர்வரோக நிவாரணி (சுவாமி பூமானந்தா)	...	10-00